فوائد الصلاة

الصحية والنفسية والاجتماعية

بقلم
محمد محمود عبد الله

الناشر
مكتبة الإيمان بالمنصورة

الصلاة نور

الحمد لله جعل الصلاة للخاشعين نورًا وبرهانًا، الحمد لله جعل الصلاة في ميثاق العابدين عهدًا وديوانًا، وتبارك القائل: ﴿إِنَّ الصَّلاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ [النساء: ١٠٣].

نحمده ونشكره ما سجدت الجباه لعظمته، ونستعينه ونستغفره ما نزلت سحائب رحمته، ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، ونشهد أن محمدًا عبده ورسوله خير من سجد للرحمن في خلوته (ﷺ) وآله وصحبه الذين أخلصوا لله في طاعته.

وبعد ...

فإن الصلاة هي الصلة بين العبد وربه، وهي الركن الثاني من أركان الإسلام، وكفى بها فخرًا أن الحق (جل وعلا) فرضها من فوق السبع سمٰوات العلا ليلة الإسراء والمعراج، وإنما يدل ذلك على علو مكانتها وعظمة شأنها في ديننا الحنيف.

ومما يسعد به المؤمن سعادة أبدية، أن الله (تعالى) تتجلى رحمته في هذه العبادة السامية، فيجعلها تجمع بين عبادة الملأ الأعلى والملأ الأدنى، وتجمع أيضًا أركان الإسلام الخمسة، ففيها النطق بالشهادتين، وفيها الصوم عن الكلام والطعام والشراب، وفيها الزكاة؛ لأنها كلام طيب، والكلمة الطيبة صدقة، وفيها الحج؛ ففي صلاة الجماعة، الكل يناجي ربًا واحدًا

ويتجه إلى قبلة واحدة، ويدين بالولاء والطاعة لكلمة واحدة هي لا إله إلا الله محمد رسول الله (ﷺ).

وفيها المساواة بين الناس؛ لا فرق بين غني وفقير، ولا عظيم وحقير، الكل سواء بين يدي جبار الأرض والسماء، مالك الملك واهب العطاء.

وثمرات الصلاة لا تتناهى؛ فهي تهذب النفس وتطهر الروح وتزكي القلب، وتربي الفضائل، فتجعل القلب عامرًا دائمًا بـ لا إله إلا الله، وتكسب العبد الخشية من الجليل. وهي مفتاح الدعاء وباب الرجاء عند اشتداد الكروب: ﴿**وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ**﴾ [البقرة: ٤٥].

وهي تريح النفوس عندما يضيق بالمؤمن ذرعًا، فكان رسول الله (ﷺ) إذا كربه أمر يقول: «**أرحنا بها يا بلال**» وهي الدليل على إيمان العبد. لقوله (ﷺ): «**إذا رأيتم الرجل يعتاد المسجد فاشهدوا له بالإيمان**».

وفي قول الحق (جل وعلا)، أكبر دليل على ذلك: ﴿**إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ**﴾ [التوبة: ١٨].

فهي صفة الإيمان الحقيقية ومن ثمراتها: أنها تسبب البركة في الرزق، والنور في الوجه، والضياء في القلب والقبر، وتكون برهانًا في الحجة، ونجاة على الصراط، دل على ذلك قول الصادق الأمين (ﷺ): «**من حافظ على الصلاة كانت له نورًا وبرهانًا، ونجاة يوم القيامة، ومن لم يحافظ عليها لم يكن له نور ولا برهان، ولا نجاة، وكان يوم القيامة مع قارون وفرعون وهامان وأبي بن خلف**».

وقد توعد الحق (سبحانه) من أضاعوا الصلاة بالغي، والغي: واد في جهنم تستغيث منه إلى الله تعالى كل يوم مائة مرة، فإذا كان هذا هو حال

النار مع النار ... فكيف يكون حال الأشرار الذين تجبروا على عبادة العزيز القهار.

قال تعالى: ﴿ فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا ﴾ [مريم: ٥٩].

فالسعيد من يستيقظ، ويراجع الحساب قبل الحساب، ويقول وهب بن منبه: الغي، نهر في جهنم، بعيد قاعه، شديد حره، خبيث طعمه، لو قطرت منه قطرة على أهل الدنيا لهلكوا جميعًا.

أما ابن عباس (ﷺ)، وهو ترجمان القرآن، يقول: الغي: واد في جهنم، وأودية جهنم تستعيذ منه كل يوم ألف مرة إلى الله تعالى، من شدة حره، أعده الله تعالى لتارك الصلاة.

وقال عطاء الله: الغي: واد في جهنم يسيل منه دم وقيح ...

وقال كعب الأحبار: الغي: واد في جهنم، ما أبعد قاعه، وأشد حره، وفيه بئر يقال له الهبهب، كلما سكنت جهنم فتح الله تلك البئر فتتوهج وتتلهب.

وقال الضحاك: الغي هلاك وخسران.

وقد ورد لفظ الغي ثلاث مرات في آيات التنزيل:

١ـ ﴿ قَد تَّبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ﴾ [البقرة: ٢٥٦].

٢ـ ﴿ وَإِن يَرَوْا سَبِيلَ الرُّشْدِ لا يَتَّخِذُوهُ سَبِيلاً وَإِن يَرَوْا سَبِيلَ الْغَيِّ يَتَّخِذُوهُ سَبِيلاً ﴾ [الأعراف: ١٤٦].

٣ـ ﴿ فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ

يَلْقَوْنَ غَيًّا﴾ [مريم:٥٩]. وها هو الغي كما تقدم

ومن ثمرات الصلاة أنها تنهى عن الفحشاء والمنكر، ولكي تحقق الصلاة ثمارها، يجب أن نحافظ عليها: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ﴾ [المؤمنون:٩].

والإتيان إلى الصلاة يتطلب استحضار القلب، والبراءة من الرياء والنفاق.

فإذا أتينا الصلاة بقلوب خاشعة وجوارح ضارعة وسكينة واطمئنان، فإنها تمحو الخطايا كما جاء في حديث الصادق الأمين (ﷺ) قوله

«**ألا أدلكم على ما يمحو الخطايا: كثرة الخطا إلى المساجد ... وإسباغ الوضوء على المكاره ... وانتظار الصلاة بعد الصلاة ... فذلكم الرباط ... فذلكم الرباط ... فذلكم الرباط**» وفي هذا الكتاب فوائد الصلاة الصحية والنفسية والاجتماعية أسأل الحق سبحانه أن ينفع بها المؤمنين المصلين ... وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم.

خادم القرآن

محمد محمود عبد الله

تمهيد للبحث

الصلاة هي الركن الثاني من أركان الإسلام الخمسة

وهي عبادة بدنية يشترك فيها الأعضاء والبدن:

والصلاة هي الصلة بين العبد وربه. وهي مفتاح الدعاء ووسيلة الرجاء، وهي الركن الوحيد الذي فرض من فوق السموات السبع ليلة الإسراء والمعراج إلى السماء.

ومما يسعد به المؤمن أنها تجمع عبادة الملأ الأعلى والملأ الأدنى. فما من ملك في الملأ الأعلى إلا واقف في عبادته لا يركع، أو راكع لا يرفع، أو ساجد لا يقوم. الجميع يسبحون بحمد ربهم ويستغفرون للذين آمنوا.

فجاءت الصلاة رحمة من الله ومنة لأمة محمد (ﷺ)، بأنْ جمع فيها كل هيئات الملائكة في عباداتهم، وهي درجة في التكريم من الله تعالى لأمة محمد (ﷺ) ما بعدها من تكريم.

والصلاة هي الحد بين الكفر والإيمان، لما ورد في الأثر عن النبي (ﷺ): «**ليس بين المؤمن والكافر إلا الصلاة**».

وقد اقترن الأمر بالصلاة مع الزكاة في مائتين وأربع وثلاثين مرة«٢٣٤» من آيات التنزيل. ومما يسعد به المصلون قول الحبيب المصطفى (ﷺ): «**الصلاة نور، من حافظ عليها كانت له يوم القيامة نورًا وبرهانًا، ومن لم**

يحافظ عليها لم يكن له نور ولا برهان».

ولقد كانت الصلاة وسيلة الراحة للنبي (ﷺ) عندما يشتد به أمر فكان يقول: «**أرحنا بها يا بلال**»: أي أذن لها يا بلال فنصلي فنستريح بمناجاة الخالق سبحانه وتطمئن فيها قلوبنا بذكره. ومما يجزع له المضيعون للصلاة أن أول شيء يسأل عنه العبد يوم القيامة من الأعمال هي الصلاة، فإن صلحت صلح العمل جميعه.

وجاء في جواب أهل سقر، وهو واد في جهنم أعده الله للمضيعين للصلاة، قولهم حين يسألهم المؤمنون وهم في علا الجنات ﴿**مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرَ**﴾ [المدثر: ٤٢]. أي ما الطريق التي سلكتموها في حياتكم الدنيا فأدت بكم إلى هذا المستقر، قولهم: ﴿**قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ**﴾ [المدثر: ٤٣] وجاءت الصلاة مقترنة مع الصبر عند اشتداد الكروب في قوله عز وجل: ﴿**وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ**﴾ [البقرة: ٤٥] فإنها أحد أسلحة العون والقوة عند اشتداد الخطوب. وقد أمر الحق تعالى بها أحبابه المؤمنين أن تكون الصلاة هي الحصن لهم عند النائبات. كما أمر رسوله الكريم (ﷺ) أن يأمر أهله بالصلاة بصبر وتؤدة، وهو الاطمئنان فيها، بقوله سبحانه: ﴿**وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَّحْنُ نَرْزُقُكَ**﴾ [طه: ١٣٢] أي مر أهلك يا محمد يؤدوا الصلاة بصبر فيها وثبات دون إنقاص في الوقت والأداء قلقًا على السعي لطلب الرزق، فإنه سبحانه هو المتكفل بالرزق حتى لمن لم يصلوا.

وقد أمر عز شأنه بالمحافظة عليها بقوله: ﴿**حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ**﴾ [البقرة: ٢٣٨].

وقد توعد سبحانه من ضيعها بالجملة أو بالسهو فيها أثناء أدائها بالويل، والويل هو واد في جهنم. جهنم نفسها تشكو إلى الله تعالى في اليوم مائة مرة، فقال سبحانه: ﴿**فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَن صَلاتِهِمْ سَاهُونَ**﴾ [الماعون: ٤، ٥]. كما أكد سبحانه أن السهو في الصلاة ينشأ عن الرياء، أي كل مُراء ساه. وقد يكون السهو بالغفلة فيها؛ لأنه لا يقوم لذات الصلاة بل ليقال إنه يصلي ﴿**الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ * وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ**﴾ [الماعون: ٦، ٧].

والصلاة وسيلة تتحقق بها غاية، فقد جعل الحق تعالى العبادات وسائل وليست غايات، كل وسيلة تحقق غاية، فغاية الصلاة أنها تنهى صاحبها عن الفحشاء والمنكر لقوله عز ذكره: ﴿**إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ**﴾ [العنكبوت: ٤٥].

وأكد هذا المعنى قول الرسول (ﷺ): «**من لا تنهاه صلاته عن الفحشاء والمنكر لا صلاة له**».

والفحشاء هو كل فحش في القول والفعل.

والمنكر هو كل ما أنكره الشرع الحكيم وحرم.

والصلاة أقوال وأفعال مبدوءة بالتكبير مختومة بالتسليم وحسبك قول الرسول (ﷺ): «**وقرة عيني في الصلاة**».

وتبارك المنزل: ﴿**إِنَّ الصَّلاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا**﴾. [النساء: ١٠٣]. وإليك بيان هيئات الصلاة:

كيفية الصلاة

صلاة الصبح

١ـ أستقبل القبلة وأنوي الصلاة قائلاً: نويت أصلي الصبح لله تعالى ... الله أكبر

٢ـ أقرأ الفاتحة ثم سورة قصيرة أو آية من القرآن

الفاتحة

﴿ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ * إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ * اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ * صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلا الضَّالِّينَ * ﴾.

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ * مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ * ﴾.

٣ـ أركع مكبراً وأقول: سبحان ربي العظيم «ثلاثًا».

٤ـ أعتدل قائمًا وأقول: سمع الله لمن حمده.

٥ـ أسجد مكبراً وأقول: سبحان ربي الأعلى «ثلاثًا».

٦ـ أجلس قائلاً: الله أكبر.

٧ـ أسجد ثانيًا وأقول: سبحان ربي الأعلى «ثلاثًا».

٨ـ أقف مكبرًا وأصلي الركعة الثانية أقرأ فيها الفاتحة وآية قصيرة.

٩ـ أركع مكبرًا وأقول: سبحان ربي العظيم «ثلاثًا».

١٠ـ أعتدل قائمًا وأقول: سمع الله لمن حمده.

١١ـ أسجد مكبرًا وأقول: سبحان ربي الأعلى«ثلاثًا».

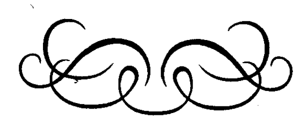
١٢ـ أجلس معتدلاً وأقول: الله أكبر.

١٣ـ أسجد مكبرًا وأقول: سبحان ربي الأعلى «ثلاثًا».

١٤ـ أجلس معتدّلا وأقول: الله أكبر، ثم أقرأ التشهد.

١٥ـ ألتفت إلى يميني بعد قراءة التشهد وأقول في المرتين: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

١٦ـ ألتفت إلى يساري.



الصلاة في القرآن

لقد ذكر الله تعالى الصلاة في القرآن الكريم في كثير من المواضع وأشار إلى ذلك فقال لسيدنا إبراهيم في دعائه:

﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلاةِ وَمِن ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ﴾[إبراهيم: ٤].

ويمدح الذبيح إسماعيل بقوله:

﴿وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلاةِ وَالزَّكَاةِ وَكَانَ عِندَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا﴾ [مريم: ٥٥]

ويأمر الله تعالى كليمه موسى بإقامتها أول ما يأمر به في ساعات الوحي الأول: ﴿وَأَنَا اخْتَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَىٰ * إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ لا إِلَٰهَ إِلاَّ أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلاةَ لِذِكْرِي﴾ [طه: ١٣، ١٤] يوحي إليه وإلى أخيه هارون بقوله تعالى: ﴿أَن تَبَوَّءَا لِقَوْمِكُمَا بِمِصْرَ بُيُوتًا وَاجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ قِبْلَةً وَأَقِيمُوا الصَّلاةَ﴾ [يونس: ٨٧].

وفي وصية سيدنا لقمان لابنه: ﴿يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الأُمُورِ﴾ [لقمان: ١٧] وينطق المسيح عيسى عليه السلام في مهده: ﴿وَأَوْصَانِي بِالصَّلاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا﴾ [مريم: ٣١]

ويأمر الله تعالى خاتم أنبيائه محمداً (ﷺ) بقوله: ﴿اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ

مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلاةَ﴾ [العنكبوت: ٤٥] ويؤكد القرآن على المحافظة على الصلاة في السفر والحضر والسلم والخوف قال تعالى: ﴿وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِي الأَرْضِ فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَن تَقْصُرُوا مِنَ الصَّلاةِ إِنْ خِفْتُمْ أَن يَفْتِنَكُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنَّ الْكَافِرِينَ كَانُوا لَكُمْ عَدُوًّا مُّبِينًا﴾ [النساء: ١٠١].

وقال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ﴾ [العنكبوت: ٤٥].

وقال: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن تَزَكَّىٰ * وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّىٰ﴾. [الأعلى: ١٤، ١٥].

وقال: ﴿وَأَقِمِ الصَّلاةَ لِذِكْرِي﴾ [طه: ١٤].

وقال: ﴿فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ﴾ [الكوثر: ٢].

وقال: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ [المؤمنون ١، ٢].

وقال: ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾ [البقرة: ٢٣٨].

وقال: ﴿فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَن صَلاتِهِمْ سَاهُونَ﴾ [الماعون: ٤، ٥].

وقال: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ﴾ [المؤمنون: ٩].

وقال: ﴿واستعينوا بالصبر والصلاة﴾ [البقرة: ٤٥].

وقال: ﴿فخلف من بعدهم خلفٌ أضاعوا الصَّلاة واتَّبعوا الشَّهوات فسوف يلقون غيًّا﴾ [مريم: ٥٩].

وقال: ﴿قُلْ إنَّ صلاتي ونُسُكِي ومَحْيَاي ومَمَاتِي لله ربّ العالمين﴾ [الأنعام: ١٦٢].

وقال: ﴿إنَّ الإنسانَ خُلِقَ هلُوعًا * إذا مسَّهُ الشَّرُّ جزُوعًا * وإذا مسَّهُ الخيْرُ منُوعًا * إلاَّ المُصلِّين﴾ [سورة المعارج ١٩-٢٢].



حكمة الصلاة

الصلاة إذا كانت من الله تعني الطهارة والرحمة والبركة فمعنى هذا يصبح المسلم الذي يواظب على لقاء ربه خمس مرات يوميًا بواسطة أداء الصلوات في مواعيدها المحددة بنظافة وطهارة وقلب مؤمن وأداء جيد يصبح على صلة يومية بربه وبقدر زيادة هذه الصلة يكون قريبًا من المولى (عز وجل) فتقوى وتتأكد هذه الصلة بين العبد وخالقه، وتزداد صلة المسلم بربه بصفة خاصة عند سجوده بقوله (عز وجل) ﴿**وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ**﴾ [العلق ١٩].

ولهذا سميت الصلاة بهذا الاسم؛ لأنها الصلة المباشرة بين العبد وربه بغرضي التعظيم والشكر لله والدعاء بالرحمة والاستغفار حتى يجني المسلم ثمار عمله الصالح محققًا لنفسه فوائد كثير في الدنيا والآخرة.

وكلنا بحاجة إلى أداء الصلوات؛ ليغدق علينا الله مزيدًا من البركة والخيرات والله تبارك وتعالى غني عن العالمين: ﴿**يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ**﴾ [فاطر: ١٥].



أهمية الصلاة

لا شك إن الصلاة من أحب وأفضل العبادات إلى المولى عز وجل.

وتأكيدًا لأهميتها جاءت في الترتيب الثاني بين الأركان الخمسة للدين الإسلامي بعد النطق بالشهادتين.

كذلك نلاحظ أن الآيات البينات الخاصة بالسجود لله تعالى جاءت في القرآن الكريم حسب ترتيبها «١٥» مرة بالإضافة إلى ذكر كلمة الصلاة بمختلف العبارات «٩٩» مرة، ومثل هذا العدد من المرات له مغزاه في ضرورة المحافظة على أداء الصلوات يوميًا في أوقاتها، وإن أكبر دليل على أهمية أداء الصلاة أنها فرضت في السماء السابعة مباشرة بين الله ورسوله في ليلة الإسراء والمعراج، وبذلك أصبحت الصلاة فريضة واجبة الأداء على جميع أبناء الأمة الإسلامية بدون استثناء ،حيث إنها من أول الاعمال التي يحاسب عليها العبد يوم القيامة حسب قول رسول الله (ﷺ): «**أول ما يحاسب العبد به يوم القيامة الصلاة، فإن صلحت صلح سائر عمله، وإن فسدت فسد سائر عمله**». «رواه أحمد والطبراني وابن حيان».

ولو تصفحنا كتب السيرة النبوية الشريفة لوجدنا الكثير عن مدى اهتمام رسول الله (ﷺ) بالدعوة إلى ضرورة المواظبة على أداء الصلاة باعتبارها عماد الدين كله بل نعمة ورحمة من المولى القدير لعباده المخلصين.



أثر الصلاة اصلحي لوجع الظهر

أجمعت آراء خبراء الطب الطبيعي والتأهيل على أن أفضل وسيلة للتخلص من أوجاع الظهر الناتجة عن اختلال التوازن العضلي هي القيام بأداء التمرينات الرياضية المنشطة والمقوية لمجموعة العضلات الخاملة والتمرينات المساعدة والاسترخاء واستطالة العضلات المتوترة والمشدودة على طول امتداد العمود الفقري، وفي حالة الإجهاد البدني الزائد لهذه العضلات يجب الحصول على فترات راحة إيجابية بين الحين والآخر عن طريق تغيير أوضاع الجسم سواء أثناء فترات العمل أو الراحة.

بناء على تلك النصائح الطبية لا نجد أمامنا أفضل من المواظبة على أداء الصلوات الخمسة وضرورة الاستفادة القصوى من مكوناتها الحركية لمقاومة آلام الظهر وإعطاء الفرصة الكافية لاستعادة الأربطة والعضلات لحالة الاتزان الطبيعي وحصول جميع مفاصل الجسم على تغير أوضاعها حتى في حالة الإصابة بالانزلاق الغضروفي أو تلف بعض أجزاء عظام الفقرات وأيضًا عقب إجراء العمليات الجراحية بالعمود الفقري نجد أن حركات الصلاة هي أفضل أنواع برامج التأهيل الحركي الطبي لاستعادة الحالة الطبيعية للجسم نتيجة لأداء حركات الركوع والقيام والسجود الطويل، وتكرر مثل هذه التدريبات الرائعة عدة مرات على خمس فترات متباعدة يوميًا يؤدي إلى نتائج علاجية مؤكدة وشفاء مرضى الانزلاق الغضروفي وأوجاع الظهر في أسرع وقت ممكن.



الصلاة وتأثيرها على جهاز الدوران ومرضى القلب

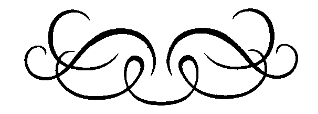
أظهرت إحدى الدراسات الطبية أن حـركات الركوع والسجود الطويلة تؤدي إلى تنظيم ضـربات القلب وتكسب الشرايين والأوردة المرونـة اللازمة وتقلل من ضغط الدم المرتفع بشكل سريع ومفاجئ في الرأس.

وقد أثبتت أهـم المشاهدات الطبية في هذا المجـال أن الإصابة بحالات الجلطة التي تؤدي إلى انسداد الشريـان الرئوي أو جلطة أوردة الساقين ليست من الأمراض المنتـشرة كثـيرًا بين المسلمين المواظبين على أداء الصـلاة، بينما تشكل هذه الحالات المرضية نسبـة خمسة في الألف عند المرضى الذين تجرى لهم عمليات جراحية من غير المسلمين.

وكمـا أن حركات الصلاة تسـاعد الدورة الدموية والقلب على سـرعة التكيف مع أداء الحركـات الفجائية التي ربما يتعـرض لها الإنسان كثـيرًا مثل هذه الحالة يحـدث انخفـاض مفاجئ لضـغط الدم وأحيـانًا أخرى الدوار أو الإغماء ...

ولحسن الحظ إنه مـن النادر جدًا أن يشكو من هذه الحـالات أي مسلم مواظب على الصلوات الخمسة يوميًـا، والمواظبة على أداء الصلوات الخمسة يوميًا تساعد على زيادة تنشيط وتنظيم الدورة الدموية بصفة عامة وخاصة في النصف العلوي مـن الجسم عن طـريق زيادة مرور كـمـيـات الدم في تلك الأوعية المغذية للإنسان مما يساعـد ذلك على قدرتها في إنجاز وظائفها بشكل طبيعي مهما كبر عمر الإنسان؛ لأن حركات الركوع والسجود الطويلة تساعد

كثيرًا على تكرر عملية اندفاع الدم بقوة وسرعة في مثل هذه الأوضاع الحركية الراقية جدًا وتؤدي إلى مرونة وقوة جدران الشرايين مما يعتبر ذلك وقاية لها من التعرض لحالات انفجار شرايين المخ التي غالبًا ما يرجع سببها إلى ضعف أو تصلب جدرانها وكذلك تجنب الإصابة بالذبحة الصدرية التي ارتفعت نسبتها بين مواطني دول الغرب من غير المسلمين حيث يربط الأطباء هذا الأمر وبين ما يتعرض له الإنسان المعاصر من كثرة التوتر والانفعالات النفسية والإرهاق البدني.



من فوائد الصلاة ـ الحركة والرياضة

تظهر أهمية حركات الصلاة التي تستدعي تحريك أكثر أعضاء الجسم ومفاصله فتؤدي إلى توزيع درجة الكثافة على مختلف العظام والمفاصل بعد أن أثبتت الدراسات في هذا المجال أن العظام التي تتحرك كثيرًا باستمرار تكون أكثر كثافة واحتفاظًا بنسبة وجود الكالسيوم فيها عن غيرها.

كما أكدت المشاهدات الميدانية أن المسلم الذي يواظب على أوامر الصلوات الخمسة يوميًا منذ مرحلة البلوغ ويصل إلى مرحلة الشيخوخة يكون من النادر جدًا أن يشكو من أوجاع الظهر وآلام المفاصل والانزلاق الغضروفي والتهابات عصب النسا وتشوهات القوام.

وكذلك اتضح أيضًا أن المواظبة على أداء الصلوات الخمسة يوميًا في مواقيتها المحددة وقيام الليل، يصاحبها الكثير من التغيرات التشريحية والوظيفية المفيدة للأنسجة العضلية للأعضاء الحيوية في الجسم، وتساعد كثيرًا في مكافحة تراكم الدهون حول البطن والأرداف، بل وتقاوم ترهل عضلات الجسم ومضاعفة الشيخوخة، بالإضافة إلى المحافظة على درجة اللياقة البدنية والحركية وسرعة استعادة الطاقة الحيوية طوال الأربع والعشرين ساعة، وبذلك تعتبر الصلاة من أسهل وأنسب تدريبات التأهيل الحركي لإصابات الجهاز الحركي.

والغريب أنه ظهر منذ سنوات انتشار مرض الديسك بنسبة ١٨ إلى ٢٠ بين الفرنسيين نتيجة لجلوسهم الطويل في المكاتب. وبعد «دراسة قام بها

الأطباء الفرنسيون لهذه الظاهرة وجدوا أن الصلاة في الإسلام هي أفضل علاج لمرض الديسك وإصابة العمود الفقري»[١].

لهذا نجد أن خبراء العلاج الفيزيائي والتدريب يؤكدون دائمًا على هذا القول المأثور«إذا لم تستعمل الشيء فإنك تفقده» ولقد ثبت علميًا أن أجهزة الإنسان لا بد لها من حركة مستمرة حتى تبقى على نشاطها ولا تضعف مع مرور الأيام.



(١) عن كتاب «محاضرات الشباب» محمد أحمد جمال.

الأثر الصحي للوضوء على مرضى سرطان الجلد

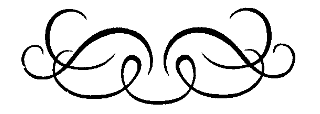
لقد أكدت الدراسات المتعلقة بأسباب سرطان الجلد أن الغالبية العظمى منها سببها تعرض الجلد للمواد الكيماوية وإن أفضل طريقة للوقاية من سرطان الجلد هي إزالة بقايا هذه الكيماويات من على سطح الجلد وذلك عن طريقة الغسل المتكرر؛ حتى يقلل من تأثير تلك المواد على خلايا الجلد. ولا شك من أن الغسيل المتكرر لهذه الأجزاء المكشوفة من الجسم يعمل على تنظيف سطح الجلد خوفًا من وصولها إلى داخله، أضف إلى ذلك من أن الإفرازات العرقية والدهنية عندما تخرج من الجسم فإنها تمتزج بالغبار والأتربة التي غالبًا ما تكون مليئة بالمواد والجراثيم الضارة، ومن هنا فإن الوضوء المتكرر كل يوم يعمل على إزالة هذه الميكروبات كما أن الوضوء يجعل المسلم نظيفًا محبوبًا مقبولاً فيأتي إلى أداء واجباته اليومية ولديه الحيوية والفاعلية والنشاط بل متفائلاً في المستقبل، وها هو الرسول (ﷺ) يوضح لنا في حديثه الكريم الذي يشير إلى مدى الفوائد الصحية والتأثيرات الأخرى[1] ومن فوائد الوضوء: عندما يغسل الوجه بالماء النظيف خمس مرات في اليوم فإن ذلك وقاية للعين من الرمد، وكذلك الاستنشاق والاستنثار بالماء يطهر مجاري الأنف من الجراثيم وكذلك غسل الجلد أثناء الوضوء وقاية من الأمراض.

قال (ﷺ): «**من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده**

(١) عن كتاب الصلاة رياضة النفس والجسد" مع شيء من التصرف.

حتى من تحت أظافره» رواه مسلم.

ويقول ﷺ: «**إذا توضأ العبد فتمضمض خرجت الخطايا من فيه، فإذا استنشق خرجت الخطايا من أنفه، فإذا غسل وجهه خرجت الخطايا من وجهه حتى تخرج من أشفار عينيه، فإذا غسل يديه خرجت الخطايا من يديه حتى تخرج من تحت أظافر يديه، فإذا مسح برأسه خرجت الخطايا من رأسه حتى تخرج من أذنيه فإذا غسل رجليه خرجت الخطايا من رجليه حتى تخرج من تحت أظافر رجليه**».



الاستنشاق وأثره الصحي

١ـ قام فريق بحث علمي من كلية طب الإسكندرية مع أعضاء بحوث الصحـة والدواء بأكاديميـة البحث العلمي والتكنولجـيا بعمـل دراسة لكشف علاقة العلم بالوضوء من الناحية الصحية فوجدوا أن باطن الأنف عند غالبية من لا يتـوضئـون يكون شاحب اللون دهنـي الملمس يترسب على مـدخله بعض الأتربة والشـوائب أما فتـحة الأنف فكانت لزجة وداكنـة اللون يسهل تساقط الشعر منها، وكان شعر الأنف متـلاصقًا مغبرًا تعلوه بعض القشور، أما عند المسلمين المـنتظمين في الوضوء فكان السطح الداخلي للأنف نظيـفًا خـاليًا من الأتربـة والقشـور ولامع المنظر وكـان الشـعر نظيـفًـا خاليًـا من الشوائب.

٢ـ وأظهرت نتائج الفـحص المجهري للمزارع الجـرثومية من أنوف من لا يصلون وجود مستعمرات جرثومية عديدة بها كميات ضخمة من الجراثيم العنقـودية والعقـدية والمكورات الرئوية المزدوجة الدفـتر وئيـد والبروتـيوس والكلبسيلا.

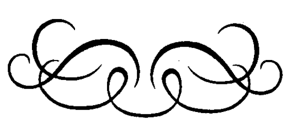
أمـا الأفراد الذين يـتوضـئون بـانتظام فلم تظهـر المزارع عندهم أو أية مستـعمرات جرثومـية ! وكانت أنوفـهم طاهرة نقية ماعـدا عدد قليل منهم حيث ظهرت الجراثيم التي ما لبثت أن اختفت بعد تعليمهم كيفية الاستنشاق الصحـيح، وبذلك استطاع هذا البحث العلمي إلقـاء المزيد من الضوء على فهم بعـض الأسرار البالغـة في الاستنشـاق التي أوصانا بهـا الرسول (ﷺ)

وهي أفضل ما ينقي الأنف؛ لأنه بعد مضي عدة ساعات يرجع الأنف إلى حالة تلوث مما يستدعي إعادة غسله وتنظيفه وهذا ما يحدث مع توقيت كل صلاة.

٣ـ إن معظمنا يعرف أن أكثر الأمراض انتشارًا هي التي تنتقل للإنسان بواسطة الرذاذ عن طريق التنفس والأحاديث المشتركة في الأماكن المزدحمة أو الضيقة مثل الأنفلونزا ـ الدفتريا ـ التهاب الغدة التنفسية وأمراض الجهاز التنفسي ... إلخ، وهي الأمراض التي يصل فيها الميكروب الوبائي إلى الأنف أولا ثم إلى الحلق وبعد ذلك إلى داخل الجسم.

من هنا نلاحظ أن الاستنشاق المتكرر ثلاث مرات عند كل وضوء يساعد الإنسان في التخلص من أكبر قدر ممكن من تلك الجراثيم مما يؤدي إلى تقليل فاعلية الجزء المتبقي من الميكروبات إلى أدنى درجة، وهكذا تتكرر هذه العملية في الوضوء التالي بعد حوالي ثلاث ساعات فتتخلص الأنف من باقي الجراثيم والفيروسات التي احتجزت على سطحه الداخلي اللزج لتنطلق مع باقي الإفرازات خارج فتحتي الأنف، وبذلك يصبح الاستنشاق وقاية رائعة من الأمراض الخطيرة مثل السل الرئوي وشلل الأطفال وغيرهما.

٤ـ تعتبر الأنف مصفاة طبيعية لترشيح دخول الهواء إلى الرئتين فالتنفس الصحي يكون عن طريق الأنف[1].



(١) «الصلاة رياضة النفس والجسد» مختار سالم.

من فوائد الصلاة وأثرها

إن العبد المسلم عندما يؤدي فريضة الصلاة يحس بداخله أنه قد استراح واطمأن ونفسه تغمرها السعادة قال تعالى: ﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ [الرعد: ٢٨].

والصلاة فرصة عظيمة يشكو المصلي همومه ومشاكله إلى الله تبارك وتعالى طالبًا العفو والمغفرة منه، وهي - كما قلنا - صلة دائمة بين العبد وربه، والمسلم المصلي يبتعد عن شرور الدنيا قال تعالى: ﴿**إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ**﴾ [العنكبوت: ٤٥]، والصلاة تجعل المصلي نظيفًا دائمًا وتقيه الأمراض المختلفة.

والصلاة رياضة بدنية وروحية يومية منتظمة لها طابعها الخاص في المحافظة على درجة اللياقة البدنية والراحة النفسية، ولهذه الأسباب وغيرها ربما تكون الحكمة الإلهية من أوامر الخالق عز وجل بضرورة المحافظة على المسلم من الوقوع في المعاصي أو التعرض للأوجاع والأمراض.

جاء في كتاب «قانون الصحة المنزلية» تأليف الأستاذ جيبون ما نصه عن الصلاة: «الصلاة مع كونها فريضة دينية لا بد من القيام بها فهي رياضة صحية تكسب الجسم نشاطًا وصحة بحركات الركوع والسجود والتسليم».

ومن فوائد الصلاة الأخرى أنها:

١- تغير الأعمال القبيحة.

٢- تغرس في المصلي خلق الجود والشجاعة.

الصلاة تتضمن أركان الإسلام كلها

لو نظرت إلى أركان الإسلام لوجدتها متمثلة أكمل تمثل في الصلاة... لماذا؟

فشهادة أن لا إله إلا الله تطلب من المؤمن أن يقولها مرة واحدة في عمره فالصلاة تحققها في كل صلاة كذا مرة.

إذن فالركن الأول الذي كان يكفي أن تقوله مرة واحدة تكرره في الصلاة إذًا تأدية الصلاة يتحقق فيها الفرض الأول.

وفي الزكاة: المال الذي جاء منه النصاب هو فرع العمل، ليس في الإسلام تملك إلا بعمل، وما دام فرع العمل يحتاج إلى وقت، يكون الزكاة إخراج قدر من المال، ووجود المال فرعه العمل، والعمل فرعه وجود الوقت، فالصلاة لا تضحي بالمال بل تضحي بالأصل الأصيل الذي به يأتي المال؛ تضحي بالوقت نفسه تبقى في عملك وتضحي به نصف ساعة لتصلي الظهر ونصف ساعة لتصلي العصر وهكذا إذن الزكاة تضحي بثمرة العمل وهو المال، والصلاة هنا تجعلك تضحي لا بثمرة العمل وهو المال ولا بالعمل ولكن بالوقت الأصيل الذي يحدث فيه العمل تكون هذه إذن زكاة من نوع ماذا؟ من نوع أعلى لأن الأولى جاءت لك مائة أخرجت منها «٢٥» إنما هنا في الصلاة الوقت ضاع لم تأت منه بشيء أبدًا ، إذًا الصلاة زكاة من نوع أبلغ.

وأيضًا في الصــلاة صيام لماذا؟ لأن الصــيام امتناع عن شــهوتي البطن والفرج وفي الصلاة كذلك ممتنع عن شهوتي البطن والفرج وزيادة وممتنع عن مباحات الصيام أيضًا، مـباحات الصيام، تمشي وتتكلم وتضحك وهذا ممتنع في الصلاة، إذن فـهو إمساك عمـا تمسك عنه في الصيام إذن الصــلاة صيام بصورة أوسع من الصيام.

كذلك الصلاة فيها حج؛ لأنك كلما جئت لتصلي لربك تستحضر بيت الله أمامك بقلبك.

إذن فـالصلاة أخـذت لذلك المدلول؛ لأنهـا تنطوي فـيـها كل أركـان الإسلام وهذا من ناحية الشعائر[1].



(١) المنتخب في تفسير القرآن: محمد متولي الشعراوي.

ترك الصلاة يضع الإنسان في المعاصي

قال تعالى: ﴿ فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا ﴾ [مريم: ٥٩].

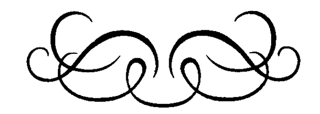
لأن الإنسان إذا لم يصل فإنه يتبع شهواته ويصبح عبدًا لنزواته قال تعالى: ﴿ يَا دَاوُودُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ ﴾ [ص: ٢٦]، قال تعالى: ﴿ أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ ﴾ [الجاثية: ٢٣]، والإنسان إذا لم يشغل نفسه بالحق شغلته بالباطل أجل ! إنك إذا لم تذهب إلى مجلس خير فسوف يجرك الشيطان إلى مجلس الشر، وإذا لم تشغل نفسك بذكر الله أو مطالعة كتب نافعة أو قراءة للقرآن أو دراسة سيرة رسول الله (ﷺ) فليس غريبًا بعد ذلك أن تندفع إلى قراءة مجلات العري والفساد وقضاء أوقاتك أمام التلفاز أو إلى ذلك؛ لأن عندك فراغ من الوقت فلا بد له أن يجعل هذا الوقت حصة إما من الخير أو من الشر ووقت الإنسان من ذهب وهو مسئول عنه قال (ﷺ): «**يسأل المرء عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به؟**».

والتي تعكس آثارها على أجهزة الجسم المختلفة قال تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾ [البقرة: ١٨٦].

أجل! إن المداومة على أداء الصلاة تعتبر البناء المستمر لعزيمة الإنسان

وبمثابة الفيتامينات الروحية للوقاية والعلاج من جميع حالات القلق والحرمان والغضب والاكتئاب.

وهذا «فردريك فلاك» طبيب الأمراض النفسية يعتبر أن الإيمان هو العنصر الأكثر حيوية في المرونة التي تحتاج إليها للتكيف مع الأزمات الشخصية ذلك لأن الإيمان يغذي الأمل حيث يقول في كتابه «المرونة»: «تذكرنا الصلاة بأن ثمة مساراً أفضل لحياتنا قد لا تستوعبه كليا ولكن يمكننا أن نصبو إليه إذا نحن تحركنا مع الأحداث في تطورها».



الصلاة مناجاة لله

الصلوات الخمسة هي وجبات الغذاء اليومي للروح؛ ففي مناجاة العبد لربه في صلاته شحنة روحية تنير قلبه، وتشرح صدره، وتأخذ بيده من الأرض إلى السماء، وتدخله إلى الله بلا باب، وتقف بين يديه بلا حجاب متى شئت فتكلم ربك بلا ترجمان وتناجيه قريبًا غير بعيد، وتستعين بالعظيم العزيز الذي لا يذل، وتسأل غنيًا له ملك السماوات والأرض غير بخيل قال تعالى: ﴿**وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ**﴾ [الأعراف: ١٥٦]. ﴿**وَرَبُّكَ الْغَنِيُّ ذُو الرَّحْمَةِ**﴾ [الأنعام: ١٣٣]. فكأنك تسمع كلام ربك الذي يقول: «**قسمت الصلاة بيني وبين عبدي قسمين ولعبدي ما سأل**» لهذا الرسول محمد (ﷺ) كان كلما تضغطه ظروف قاهرة يذهب إلى ربه «بصلاته» الذي لا يعجز عن شيء؛ لأن الصلاة تعتبر مفزعًا لصاحب الهم وملجأ لذوي الكربات والنوائب.

قال تعالى: ﴿**وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ**﴾ [البقرة: ٤٥].

يقول الشيخ محمد متولي الشعراوي حول هذا المعنى: «أروني صنعة تعرض على صانعها كل يوم خمس مرات، أيوجد فيها خلل؟ أي آلة مصنوعة يمر عليها المهندس الذي صنعها كل يوم خمس مرات، أيوجد فيها خلل؟ لا يوجد فيها خلل، أنت صنعة ربك فكونك تذهب إليه كل يوم خمس مرات وتكون في حضرته، أنا لا أعرف ماذا يعمل هو فيك؟ ما الذي يعمله في مشاعرك إلا أنني ألحظ أنك عندما يكون عندك هموم الدنيا

ثم تذهب إلى لقاء ربك بحقها تخرج وأنت مرتاح ما الذي حصل ؟ هل عملت لك عملية جراحية؟ لا، فلماذا ؟ من خلقك هو الذي يعرف مفاتيحك، ما الذي يعمل في المفتاح الذي يجعلك متوازنًا.



الصلاة والراحة النفسية

لا شك أن الصلاة هي الشيء الوحيد الذي يمكنه مقاومة حالات الخوف والقلق والغضب لحماية الإنسان والمحافظة على سلامة حالته العصبية والنفسية؛ بل هو الأسلوب الأمثل لعلاج هذه المشاكل بفاعلية أكيدة؛ لأن تفويض الأمر لله تعالى والاتجاه إلى أداء الصلوات الخمسة يوميًا يمكن الإنسان من الحصول على الاطمئنان القلبي وسكينة النفس وقناعة الرضا استئناسًا بقوله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ**﴾ [البقرة: ١٥٣].

﴿**وَلا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ**﴾ [يوسف: ٨٧]، قال (ﷺ): «**جعلت قرة عيني في الصلاة**» وحين قرب الصلاة كان عليه السلام يأمر بلال بقوله: «**أرحنا بها يا بلال**» وفي ذلك تأكيد رائع لما للصلاة من أثر بالغ على شخصية الإنسان فتجعله في أمان وراحة نفسية وبال هادئ ويبعده عن الحالات السيئة من قلق وحرمان وتوتر والتي تكون سببًا بأن تجلب أمراضًا عضوية للفرد.

وحينما يتجه المؤمن نحو الكعبة ويبدأ الصلاة في خشوع وخضوع وطمأنينة، فإن ذلك يمثل رياضة روحية وعقلية تدعو إلى صفاء الذهن وهدوء النفس، يشكو العبد إلى خالقه همومه وشكواه ويتضرع إليه لذا فهي فرصة طيبة للإنسان بأن يلتقي بمناجاة ربه الذي خلقه ويؤدي به ذلك إلى راحة مؤكدة لكل من العقل والجهاز العصبي المشحونين بالانفعالات من الخوف والقلق فتتولد عناصر الراحة والاسترخاء والهدوء والطمأنينة.

الصلاة تخفف التوتر النفسي

إن الصلاة الإسلامية بما فيها من تلاوة للقرآن الكريم تلعب دورًا هامًا في حماية الجهاز العصبي للمسلم عند التعرض للضغوط النفسية والتوترات العصبية وإكسابه حالة من الهدوء النفسي والصفاء الذهني والاستقرار البدني من خلال ابتعاد المسلم المصلي عن الهموم والمشاغل الدنيوية عندما يتدبر ما يتلو من آيات وذكر ودعاء.

فقد أثبتت الدراسات الحديثة في الطب النفسي أن جميع الانفعالات والمشاعر البشرية تقترن بتبدلات في كيمياء المادة الدماغية ونحن لا نستطيع أن نفعل أو حتى أن نفكر دون حدوث تغيرات كيميائية في مادة دماغنا الناجية التفاعل البيولوجي فيه لموجهة تلك المواقف هي إفراز الأدرينالين هذا الهرمون الذي يتناسب إفرازه مع شدة الانفعال أو التوتر في حالة الغضب أو الخوف أو القلق والذي يؤثر بالتالي على الحالة العضوية كلها فتزداد ضربات القلب والتنفس ويرتفع الضغط ويندفع الدم بسرعة نحو القلب والجملة العصبية مبتعدًا عن الجهاز الهضمي فتتوقف عملية الهضم وينطلق السكر المخزون في الكبد وتزداد نسبته في الدم وإن استمرار تعرض الجسم لحالات الانفعال هذه تعني زيادة مستمرة في نسبة هذه الهرمونات في الدم وهذا يؤدي إلى تحولها إلى مشتقات لها تأثيرها الضارة على المخ ينتج عنها اضطراب في التفكير واختلال في سلوكيات الإنسان والرسول محمد (ﷺ) قد سبق العلم الحديث بأكثر من أربعة عشر قرنًا فكان إذا فزعه أمر صلى.



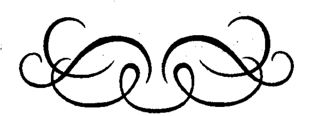
إن أي حدث من أحداث الحياة تستقبله وأنت لك رصيد من إيمانك بربك الذي لا تقدر عليه الأحداث؛ يجعل عندك رضا يجعل عندك اطمئنان.

نحن عندما نذهب بآلام عضوية لإنسان ويزيل لي هذه الآلام العضوية لأنها مادة فيزيلها بشيء مادي ولكن الحق غيب فهو يزيل الأشياء بغيبي أيضًا ماذا عمل فيك؟ لا نعرف.

والصلاة هي الشعيرة المميزة التي تجعل مفتاح لقائك بربك في يدك من دون مقدمات ومتى تريد.

ومن هنا فإن الصلاة ضرورة من ضروريات وجودنا في المجتمعات. هذه المجتمعات المليئة بالمصائب والنكبات فهي البلسم الشافي لمثل هذه الأمراض إذا أخذها الناس مأخذ الجد وقدروها حق قدرها.

فهذه جريدة «لندن واس» تقول حول ما ذكر بأنه: «على مدى عشر سنوات تم في أوربا إجراء مسح على عينة كبيرة من الأشخاص الذين يترددون بانتظام على دور العبادة ويواظبون على أداء الفرائض الدينية ومجموعة لا تفعل ذلك، وقد توصل الباحثون إلى نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والقلق والاكتئاب النفسي يقل كثيرًا بين المتمسكين بالعبادة وتوصيات الدين، هذا ما تؤكده الدراسات الحديثة عن دور الإيمان بالله في الوقاية من أمراض النفس والجسد معًا».



أثر عبارة الله أكبر

من المعروف أن صيحة «**الله أكبر**» تتكرر في الأذان والصلوات المفروضة عدة مرات كل يوم فهي نداء السمـاء المنزل من حمي القدس ليتردد بين أهل الأرض مذكـرًا إياهم بجلال الله وعظمتـه وسلطانه وقدرته فـتقشـعر جلود الذين يخـشون ربهم ثم تلين جلودهم وقلوبهـم إلىٰ ذكر الله فتـرىٰ المؤمنين يرددون كلمـة «**الله أكبـر**» في صدق وعز وكأن لصوته هـديرًا كهدير البحر المتلاطم أو أشد وقعًا، لأن معناها القـوي البليغ قد أخذ في قلوبهم فيتلاطم في صدورهم، فكأن هذا من ذاك، وتتردد كلمة «**الله أكبر**» في الآفاق، فإذا هي نسمات السماء الظاهرة التي تحيي موات الأرض الهامدة، وإذا هي فيض الملأ الأعلىٰ الذي يغـسل أدران الحيـاة وأقذار البـشر، فـهي تدوي في أذني السارق الناهب فترتجف يده ويهتز كيانه ويتذكر ـ إن كان من أهل الذكر ـ أن هناك إلـه أقوىٰ منه وأكبـر من حياته واستخفافه ومن مكره وخـديعته وأخذه أقوىٰ من القانون والمحـكمة والسجن والأشغال الشـاقة المؤبدة، وهي تدوي في إذني من يهم بإثم أو معصـية فيقشعر ويرتدع ويتـذكر أن لله عينا لا تنام وأنه يعلم خائنة الأعين وما تخفـي الصدور، وأنه يعلم سرهم ونجواهم وهو مـعكم أينما كـنتم قال تعـالىٰ: ﴿**أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ**﴾ [الملك: ١٤].

لقد شرع الله تكرار هذا الهتاف الإلهي «**الله أكبر**» في الأذان والصلاة وسواهما ليكون أشبه بدقات الساعة التي تتـردد بين الفينة والفينة منبهة لعباد

الله مذكرة بحقوق الله منادية بالرجوع إلى الله والاعتصام بقوته وحماه ليستيقظ الغافل ويهتدي الضال ويرتدع المسيء ويزداد المحسن إحسانًا، وكلما سمع أبناء الإسلام هذا التكبير في ذكر أو أذان قابلوه بمثله فيتعلمون الاستجابة للحق والمسارعة إلى الخير والتلاقي على الذكر والتعاون على البر والتقوى والمجاهدة للإثم والعدوان، واستحضار أن الله أقوى من كل قوي وأكبر من كل كبير، إنها الكلمة التي سمعها الرسول (ﷺ) من أحد صحابته فسأل عنها من قالها فقال الصحابي: أنا يا رسول الله! فقال النبي (ﷺ): «**عجبت لها فتحت لها أبواب السماء**» قال عبد الله بن عمر (رضي الله عنهما): فما تركتهن منذ سمعت رسول الله (ﷺ) يقول ذلك.

الكلمة التي يرددها الحاج عند محاذاته للحجر الأسود وعند رؤيته للكعبة وعند رميه بالجمرات وعند قيامه بالذبح.

«**الله أكبر**» يكبرها المسلمون في العيدين يملئون بها جنبات أوديتهم وأقطارهم مرددين قولهم فيما يرددون «الله أكبر كبيرًا والحمد لله كثيرًاوسبحان الله بكرة وأصيلا»، الله أكبر الكلمة التي أمر الله بها رسوله محمدًا (ﷺ) في أول بدء الدعوة فقال: ﴿**وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ**﴾ [المدثر: ٣]، وقال: «كبره تكبيرًا» الله أكبر الكلمة التي كان يرددها أسلافنا في الجهاد، وكانت شعارهم في الغزوات والعادة المشهورة المألوفة في تاريخ الإسلام أن يكبر القائد ويبدأ فيكبر الجنود ويتابعون.

ومن ذلك أن رسول الله (ﷺ) قال وهو يؤدب اليهود في غزوة خيبر: «**الله أكبر خربت خيبر إنا إذا نزلنا ساحة قوم فساء صباح المنذرين**».

إن الله أكبر هي الشعار والقائد في الطليعة، فهذا الشهيد سليل

المحاربين ضرار بن الأزور الأسدي كان يقود من يـقودهم في المعارك بصيحة التكبير «**الله أكبر**» التي يرددها مع جميع جنوده في صوت واحد ثم يسارعون إلى النضال، وكـان الشهيد أسـد بن الفرات قائد الجيش الإسـلامي في فتح صقلية يبدأ المـعركة بصيحات التكبيـر؛ لتذكر أصحابها حـسًا ونفسًا بأن الله أكبـر من كل عدد وأكبر من كل شيء، يـقول بهذا الصدد مـصطفى صادق الرافعي ـ رحمه الله ـ مبينًا أثر كلمة الله أكبر وما تصنعه في النفوس المؤمنة:

«**الله أكبـر** بين ساعات وساعات من اليوم ترسل الحياة في هذه الكلمة نداءها تهتف ـ أيها المؤمن ـ إن كنت أصبت في الساعات التي مضت فاجتهد للساعات التي تتلو وإن كنت أخطأت فكفر وامح سـاعة بساعة، الزمن يمحو الزمن والعمل يغير العـمل، ودقيقة باقية في العمر هي أمل كـبير في رحمة الله بين ساعـات وساعات، يتناول المسلم ميـزان نفسه حين يسمـع الله أكبر ليعرف الصحة والمرض من نيته».

كما يضع الطبيب للمريض بين ساعات وساعات ميزان الحرارة.

العمر الواحد في طبيعة هذه الأرض عـمر طويل للشر تكاد كل دقيقة بشرها أن تكون يومًا مخـتومًا بليل أسود، فيجب أن تقسم الإنسـانية يومها بعدد قـارات الدنيا الخـمسة؛ لأن يوم الأرض صـورة من الأرض وعند كل قسم من الفـجر والظهر والعـصر والمغرب والعـشاء تصبح الإنسـانية المؤمنة منبهة نفسها «**الله أكبر الله أكبر**».

بين ساعات وساعـات من اليوم يعرض كل مؤمن حسابـه، فيقوم بين يدي الله ويرفع إليـه وكيف يكون من لا يزال ينتظـر طول عمره فـيمـا بينه ساعات وساعات الله أكبر ويجيبها الناس «الله أكبر» ليعتادها الجماهير، كيف

يقادون إلى الخير بسهولة، وكيف يحققون في الإنسانية معني اجتماع أهل البيت الواحد، فتكون الاستجابة إلى كل نداء اجتماعي مغروسة في طبيعتهم بغير استكراه النفس أسمى من المادة الدنيئة وأقوى من الزمن المخرب، ولا دين لمن لا تشمئز نفسه من الدناءة بأنفة طبيعية وتحمل هموم الحياة بقوة ثابتة لا تضطربوا هذا هو النظام لا تنحرفوا هذا هو المنهج لا تتراجعوا هذا هو النداء لن يكبر عليكم شيء ما دامت كلمتكم الله أكبر.

أقول: إن كلمة «**الله أكبر**» تشير إلى أنك قوي بقوة الله كما أنها تجعل في نفسك العزة الإيمانية: ﴿**وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ**﴾ [المنافقون: ٨]، كما أنها توحي إلى المؤمن بأن عليه أن يتواضع لله رب العالمين، فلا تتكبر على عباد الله الآخرين فتحس في نفسك بأنك ضعيف أمام عظمة الله وكبريائه الذي يقول في الحديث القدسي: «**العظمة إزاري والكبرياء ردائي فمن نازعني فيهما أدخلته ناري**». «**الله أكبر**» إنها الكلمة التي تجعل فيك القوة والشجاعة والاندفاع لا تخاف أحدًا إلا الله لأن حياتك بيده ورزقك بيده فلماذا الخوف من المستكبرين والمعاندين لكلمة «**الله أكبر**»؟[1].

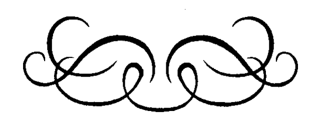


(١) عن «يسألونك في الدين والحياة» أحمد الشرباصي.

الصلاة سبيل الصحة

كشف الدكتور عبد الرحمن العمري عديداً من أسرار الصلاة وفوائدها الروحية والطبية قائلاً: إن هذه الدقائق العميقة من التركيز لها أهمية كبري في الحفاظ على التوازن النفسي وصلابة الأعصاب، بالإضافة إلى الجو الروحي وما يتمتع به المؤمن من الأمن والطمأنينة ستجعل الغدد الصماء وهرمونها تعمل كوحدة في تنظيم أجهزة الجسم وفي ذلك تأخير لعمليات الاضمحلال الوظيفي والبدني التي نسميها الشيخوخة فتستمر الرشاقة والنضارة وخفة الحركة والشباب الدائم.

وهذا ما أكدته الدراسات العلمية حيث تدل النتائج على أن ٣٦ ٪ من الذين يواظبون على ممارسة الشعائر الدينية حالتهم الصحية ممتازة جداً بالمقارنة بـ ٢٦ ٪ فقط ممن لا يواظبون على أداء الشعائر الدينية فهي تصل إلى ٩ ٪ على أن الحريصين على تأدية فروض الله (سبحانه وتعالى) يكونون في الغالب من الحريصين على الاعتدال في بقية الأمور المتعلقة بحياتهم، ويؤكد الأطباء أن ذلك التجمع لأداء فرض من فروض الله كصلاة في المسجد وقراءة القرآن الكريم يجعلك أقرب إلى الله، فتهدأ الأعصاب ويجلب إليها الطمأنينة والهدوء والاسترخاء، ويمنح الإنسان القوة والعزيمة ويزداد إحساسه بالجماعة من حوله في مواجهة مشاكله العائلية والاجتماعية فيساعد ذلك على اجتياز محنه نفسية مهما كانت وطأتها شديدة.



السجود وفائدته المعنوية والصحية

في القرآن الكريم كثيرٌ من الآيات التي تحض على السجود والإشارة إليه

مثل قوله تعالى: ﴿وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ﴾ [العلق: ١٩].

وقوله: ﴿وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ﴾ [الحجر: ٩٨]، ﴿يَخِرُّونَ لِلأَذْقَانِ سُجَّدًا﴾ [الإسراء: ١٠٧].

﴿إِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَٰنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا﴾ [مريم: ٥٨].

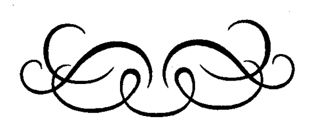
﴿وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَن فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا﴾ [الرعد: ١٥].

وفي السجود يخرج المصلي من الذنب ويقترب من الله؛ لأن في السجود يلقي نفسه بين يدي الله تذليلاً ويضع وجهه لله على الأرض، فإذا فعل المصلي ذلك تكرم الله عليه فأمده إلى مقام القربى وضمه إلى محل العطف والبر؛ لأن رحمة الله تتسارع إلى الضعف والذل لا إلى التكبر والبطر ولهذا يقول رسول الله (ﷺ): «**أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد فأكثروا الدعاء**». «رواه أحمد ومسلم»، وإن تكرار أداء حركة السجود في الصلوات الخمسة يوميًا بحد أدنى «٣٤» مرة يعتبر أمرًا مناسبًا تمامًا في زيادة تنشيط معظم العضلات والأربطة بالجسم والمحافظة على درجة مرونة المفاصل وخاصة العمود الفقري والفخذين والركبتين والقدمين، فيكون السجود بمثابة تمرينات يومية للوقاية والعلاج من أوجاع المفاضل والإنزلاق

الغضروفي والتهابات عصب النسا والآلام الروماتيزمية، كما أن وضع السجود يجعل الدورة الدموية تعمل ويتدفق سير الدم في سهولة من أعلى إلى أسفل عند اتخاذنا وضع السجود بالإضافة إلى زيادة قدرة مضخات أوردة الساقين على تفريغ الأوردة السطحية من الدم ودفعه إلى الأوردة العميقة مما يؤدي إلى مكافحة الإصابة بالتهابات أوردة الطرفين السفليين وعدم ظهور الإصابة بدوالي الساقين.

قال عمر بهاء الدين الأميري ـ رحمه الله ـ بعض الأشعار عن السجود

اتئد يا إمام لا ترفع الرأس ∴ سراعًا من السجود لربي
أنا لم تنسم الروح عبر الأفق ∴ عرفًا عن أشرف الخلق ينبي
وتطلعت خاشعًا مستهامًا ∴ بجنان موله مشرئب
فتراءت لعين قلبي أنوار ∴ نبي الهدى الرسول المربي
هام قلبي بين السموات والأفلاك ∴ يسعى هاتفًا من كل درب
ثم لما سجدت في الروضة الغراء ∴ أرمي عن كاهلي عبء ذنبي
خلت قلبي ألقى النياط جذورًا ∴ في جنان الهوى لغرسة حبي
فتأن يا إمام! لا ترفع الرأس ∴ سراعًا تكاد تجتث قلبي



الأثر الصحي لصلاة الفجر وريح الصبا وغاز الأوزون

تهب في ساعات الفجر ريح خاصة تلطف الجو في وقت الفجر تلطيفًا مؤثرًا يحس به الإنسان إحساسًا كـاملاً ويتذوق حلاوته ويتمتع بلذته التي لا شبـيه لهـا في أية ساعة من سـاعات النهـار والليل، وقد أثبـتت الدراسات الطبية الحديثة أن هناك غازًا خاصًا يطلق عليه اصطلاحًا «غاز الأزون» ترتفع نسبته عاليًا في وقت الفجر وتقل تدريجًا حتى تضمحل عند طلوع الشمس.

أثره وفوائده

وقد دلت التجارب العملية أن لهذا الغاز تأثيرات رائعة على:

١ـ الجهاز العصبي.

٢ـ المشاعر النفسية العميقة.

٣ـ النشاط العضلي والفكري.

يستطيع أن ينتج الجسم في قواه العضلية والفكرية في الصباح الباكر ما يعجز عن إنجازه في أي فترة زمنية من حياة الإنسان اليومية نهارًا وليلاً.

وينصح العلماء اليوم الذين يرغبون دوام شبـابهم وحيويتهم أن ينهضوا في الصباح الباكر لاستنشاق أكبر كـمية ممكنة من الهواء العذب فجرًا وجعل

الرئتين تتشبع حويصلاتها ومساماتها بغاز الأزون الذي يتنقل إلى الدورة الدموية بواسطة عملية التبادل الشعرية بين الأوعية الدموية، هذه الريح تهب صباح كل فجر يتنشقها المصلي ويحرم منها الناس الكسالى.

إن النهوض صباحًا في الفجر الباكر يعطي الإنسان نعمة جديدة لا يكسبها غيره ولو بأقوى العقاقير والمقويات الطبية الجسمية والذهنية والنفسية؛ حيث إن غاز الأزون الذي له خصائص مدهشة هو السر في إبعاث الطاقة الخلاقة من الحيوية والفتوة والنشاط في الأنسجة والأجهزة ومراكز الدماغ والمشاعر النفسية.

إن الطاقة الجسمية والذهنية ومشاعر البهجة والسرور والانشراح تظهر واضحة في الإنسان والحيوان وحتى النبات في فترة الفجر والصباح الباكر فنلاحظ خفة الدم والحيوية والنشاط والسرور تغمر القلب والأجسام على السواء عند النهوض فجرًا.

ولا شك أن الأشخاص الذين يعتادون على النهوض مبكرين وهم يتمتعون بهذه الريح فجرًا «ريح الصبا» الساحرة المدهشة إنما يمدون أجسامهم وعقولهم بالشباب والفتوة حيث تتجدد كل يوم القوة البدنية والذهنية والبهجة والانشراح النفسي الذي تحدثه ريح الصبا في الجسم والعقل وأعماق الروح البشرية والعقل الباطن.

كما أن المناظر الطبيعية الخلابة فجر كل يوم تعطي الإنسان انطباعات جديدة من واقع حياة البشرية في عرض السعادة والغبطة وكأنه يعيش في عالم جديد ملؤه الصفاء والسرور والانشراح، إن الإنسان الذي يتمتع بهذه اللحظات السعيدة من عمره كل يوم يكسب حياة ملؤها الصفاء الذهني مع

قوة كاملة في الجسم والعقل وتجدد الحيوية العضلية والعصبية والذهنية لديه.

والإسلام أراد منا القيام لصلاة الفجر قال (ﷺ): «**صلوا الصبح في الغلس**» قال تعالى: ﴿**إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا**﴾ [الإسراء: ٧٨]، وقال عليه السلام: «**بورك لأمتي في بواكيرها**».

فالكسالى رضوا بالخمول الذي يودي بهم إلى الفقر قال محمد (ﷺ) ««**نومة الضحى تولج الفقر**».

كما أن النوم المبكر ضروري للإنسان قال رسول الله (ﷺ): «**لا اجتماع بعض صلاة العشاء إلا لطلب العلم**»[1].

وعندما يقوم المسلم بأداء صلاة الفجر يكون قد بدأ يومه بتنشيط ذاتي لجميع أجزاء وأجهزة الجسم بصفة شاملة حيث تظهر آثاره بوضوح عقب الانتهاء من صلاة الفجر بحوالي ساعة ونصف أو ساعتين وهو الموعد المحدد لبداية العمل اليومي فيصبح الجسم في أفضل حالاته البدنية والعقلية والنفسية مما تنعكس آثار ذلك على درجة أعماله اليومية الوظيفية وزيادة وجود الإنتاج اليومي.

كما ثبت أيضًا أن الإنسان الذي ينام طويلاً يتعرض للإصابة بأمراض القلب؛ لأن النوم ما هو إلا سكون مطلق، فإذا نام طويلاً أدى ذلك إلى ترسب المواد الدهنية على جدران الأوعية والشرايين الإكليلية القلبية وتأتي الوقاية من ذلك بالاستيقاظ من النوم مبكرًا.

كذلك فإنه من الثابت علميًا أن أعلى نسبة للكورتيزون في الدم هي

---

(١) عن مجلة «حضارة الإسلام» د. إبراهيم الراوي.

وقت الصبح وأخفض نسبة هي وقت المساء ومعروف أن الكورتيزون هو المادة التي تزيد فعاليات الجسم بالطاقة اللازمة.

وهكذا يظهر معجزة علمية لقيام صلاة الفجر تضاف إلى المعجزات العلمية الأخرى للإسلام وقد بينا آنفًا ما دعى إليه الإسلام إلى الصلاة فجرًا والقيام مبكرًا من النوم.

وصدق الله حيث قال: ﴿ **سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ** ﴾ [فصلت: ٥٣].



الصلاة وفائدة الخشوع فيها

الصلاة بين حصر الفكر وقوة الإرادة:

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ هُمْ فِي صَلاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ [المؤمنون: ١، ٢].

هناك تجارب في الغرب يعلمونها لتلاميذهم تعويدًا لهم على حصر الفكر وقوة الإرادة كأن يأمرونهم بالتفكير في أمر واحد زمانا أو يكررون كلمات بعض الدقائق خاصة بالغرض الذي يطلبونه أو يحسبون الهواء الداخل في الرئتين زمنا ما داخلا أو خارجا ويقولون لهم: إياكم والتحدث عن أنفسكم والفخر في المجالس وذكر الوقائع لإظهار العواطف المختلفة، وإياكم أن تعتادوا الخمر أو تجترحوا الآثام الشهوانية فإن كل كلمة ورغبة وخفة طيش ولذة تحمل معها المغناطيسية المودعة في نفوسكم فاحفظوها وتعلموا كتمان الأسرار والسكوت والسكون.

ويقولون: إن نتيجة هذا كله قوة الإرادة؛ فقوة الإرادة عندهم هي كل شيء هذا كلام علماء الجمعية النفسية في أمريكا وهذا هو الذي دونوه، ومن مقالهم أنهم يأمرون التلميذ أن يجلس في حجرته وحده ويقوم ذهابًا وإيابًا مخاطبًا شخصية خيالية بكلمات ذات معنى أو غير معنى حاضرًا عند كل كلمة بنبرات حسنة جازمة كأنه خطيب ويكون ذلك مقدار نصف ساعة وإن كانت تلك الكلمات في غرض خاص كانت أدعى لتحقيقه والقصد من ذلك حتى تصبح عندهم قوة العزيمة والإرادة والهمة.

وهذا الذي ذكرنـاه يوجد مثله في دينـنا العظيم قبل أن يدركـوه اسمع إلى هذا المعنى في قـوله تعالى: ﴿**إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولاً**﴾ [الإسراء ٣٥، ٣٦].

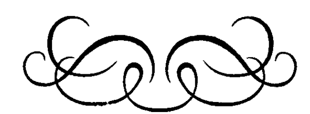




أمثلة من رواد الفضاء

كشاهد على ما تحدثنا به قبل قليل فقد ظهرت الأبحاث التي أجريت على أجسام رواد الفضاء أنهم فقدوا حوالي ١٠ ٪ من كتلة عظامهم أثناء رحلاتهم التي دامت أسبوعًا نتيجة لقلة الحركة ونقص قوة الجاذبية الأرضية التي تقاوم العضلات ولعدم قيامهم ببعض التدريبات الرياضية العادية يعني أنهم محرومون من أية رياضة، وقد أثار الخوف على هؤلاء الرواد وأدى ذلك إلى حالات شديدة في أبدانهم حتى أنهم لم يستطيعوا القيام جيدًا بمهماتهم في الفضاء الخارجي واستطاع الخبراء بعد ذلك التغلب على هذه المشكلة الحيوية والنشاط لضمان نجاحهم، كما أن قلة حركة الجسم تجعل العضلات والأربطة المفصلية أقل طولاً - قصيرة - فتقلل من عمل المفاصل وتجعل حركتها محدودة المدى ومتقلصة فتتعرض من عمل بسرعة للإصابة بالتصلب وصعوبة تحريكها في المجال الكامل للحركة.

وبالتالي تتهدم العضلات وينحني الظهر وتكثر مشاكل القوام فتقلل تبعًا لذلك درجة الكفاءة والوظيفية للرئتين بالإضافة إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والتعرض لتصلب الشرايين وأمراض القلب والدورة الدموية التي أصبحت شائعة في هذه الأيام.



الصلاة وفائدتها الصحية

هناك بعض العلماء أحدثوا تمارين لتقوية عضلات أسفل الظهر تشبه حركات الصلاة لبعض صورها.

يقول الدكتور فارس عازوري الأخصائي في الأمراض العصبية والمفاصل من جامعة أمريكا:

«إن الصلاة عند المسلمين وما تحتويه من الركوع والسجود تقوي عضلات الظهر وتلين تحركات فقرات السلسلة الظهرية وخصوصًا إذا قام الإنسان بالصلاة في سن مبكرة، ويترتب على ذلك مناعة ضد الأمراض التي تنتج عن ضعف في العضلات التي تجاور العمود الفقري والتي ينشأ من ضعفها أنواع من الأمراض العصبية تسبب الآلام الشديدة والتشنج في العضلات». ويقول الدكتور مصطفى الحفار(١) عن فوائد السجود أي «الوضع الركبي» وينصح به الأطباء لمعالجة التحقن في أسفل البطن عند المرأة الناجم عن التواء خلفي في بيت الرحم، كما أن السجود يدفع بالهواء من جوف المعدة إلى الفم فيريحها من وطأة التمدد وما ينتج عنه من مضايقات هضمية وانعكاسات قلبية.

أما بالنسبة للركوع فمن فوائده أنه يفيد في تقوية عضلات جدار البطن ثم إنه يساعد المعدة على تقلصها ومن ثم على قيامها بوظيفتها الهضمية كذلك الأمعاء يسهل لها أن تدفع بالفضلات الهضمية بصورة طبيعية»(١).

---

(١) الدكتور مصطفى الحفار. هو الأخصائي في أمراض الجهاز الهضمي وعضو المجلس الوطني اللبناني للبحوث العلمية، والأستاذ بكلية طب فرنسا.

الصلاة في الليل تقي مرض القلب

تقوم الآن دراسات طبية هامة في الأوساط العالمية لمتابعة الأحداث والتنقيب عن مسببات وعوامل انتشار أمراض القلب في العصر الحديث بدرجة كبيرة في إنسان هذه الفترة من الزمن بالذات.

وقد ثبت علميًا بعد الدراسة والبحث والتجارب الطبية أن الإنسان الذي ينام ساعات طويلة على وتيرة واحدة يتعرض للإصابة بأمراض القلب في نسبة عالية؛ والسبب أن هناك مادة دهنية مذابة في الدم تترسب على جدران الشرايين الإكليلية للقلب ويقوم كثير من العلماء والمفكرين اليوم بالنهوض من النوم بعد مرور أربع ساعات لإجراء بعض الحركات الرياضية أو ممارسة بعض الأعمال العضلية لمدة ربع ساعة، وذلك تجنبًا من خطر أمراض القلب والحفاظ على طراوة وحيوية الشرايين القلبية ووقايتها من الترسبات الدهنية[1].

والإسلام العظيم سبق العلم الحديث في اكتشاف هذه الظاهرة ووضع لها التدابير الصحية الرائعة عندما أوصى بالنهوض إلى صلاة التهجد في الثلث الأخير من الليل ثم انتظار صلاة الفجر.

قال (ﷺ): «**تقربوا إلى الله بالنوافل**» وقال: «**الذين يصلون والناس نيام**» وقال: «**ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها**» وقال: «**صلوا الصبح في**

(١) عن مقالة الدكتور إبراهيم الراوي «مجلة روضة الإسلام».

الغلس» أي في ظلام أول الفجر وقد جاء في القرآن الكريم: ﴿ **وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا** ﴾ [الإسراء: ٧٨].

وهكذا يأمر الإسلام بالنهوض المبكر قبل بزوغ الفجر ويبين مدى أهمية صلاة الليل وفريضة الفجر وقيمتها عند الله تعالى حتى أن المسلمين الأوائل كانوا يزنون إيمان المرء بالنسبة لضبطه لصلاة التهجد في جوف الليل ولصلاة الفجر ـ وقد منع الإسلام النوم الطويل حتى طلوع الشمس وأمر بتدريب الجهاز العصبي والعضلات على ممارسة التمارين بالنهوض إلى صلاة الفجر فقال عليه السلام وهو يهدد ويتوعد: «**ألا يخشى الرأس الذي يثقل عن صلاة الفجر أن يوضع يوم القيامة بين صخرتين في جهنم ويفرك كالحبة في الرحى**».

إن الإنسان الحديث الذي يسمع نداء الفجر الرائع «الصلاة خير من النوم» تتجلى أمامه روعة الإسلام عندما يستشعر أهمية النهوض إلى صلاة الفجر في وقاية العضلة القلبية من خطر الأمراض حسب ما أثبتته التجارب العلمية.

ويكشف العلم الحديث أيضًا أن تبكير النوم والنهوض إلى صلاة الفجر هو حقًا خير للإنسان من النوم العميق في سبات النوم ساعات طوال على وتيرة واحدة.

وقد يلاحظ الإنسان في أيامه الأولى أن النهوض إلى الصلاة فجرًا فيه شيء من الصعوبة والمضايقة والثقل على النفس وأنه يحتاج إلى قوة وإرادة وصراع عنيف بين العقل والنفس إلا أن بعد النهوض ومرور بضع محاولات وممارسة عدة تمارين في النهوض إلى الصلاة الفجر وانتصار الإرادة والعقل

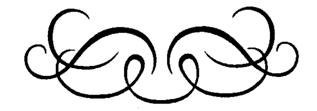
على النفس يحس المرء بنشوة وهناء منقطع النظير عندما يتـمتع بروعة الفجر وسحر الطبيعة الخلابة في أجـمل وأبهى لحظات الساعات اليومية التي يحرم منها من استسلم لنفسه الأمارة بالسوء.

إن الحياة اليـومية تبدأ بعـد صلاة الفجر حـيث ينطلق المسلم بكل جد ونشاط وبهـجة إلى حيث العـمل والإنتاج وهم يرددون «**أصـبحنا وأصـبح الملك لله رب العالمين**».



الصلاة هي العلاج

بعد أن تحـدثنا عن هذه الحقائق نجـد أنه ليس أمامنا وسيلة للمـحافظة على صحة وسلامة الإنسان خاصة كبار السن من الرجال والنساء أفضل من الصلوات الخـمسة يومـيًا في مـواعيدها المحـددة للوقاية من أمـراض القلب والدورة الدموية وتصلب المفاصل وزيادة نسبـة الكولسترول في الدم وأوجاع الظهر إضافة إلى المتاعب الصحية التي يعاني منها كبار السن ولا يجدون لها دواء له الفاعلية مـثل العلاج الرباني للصلاة التي أرادها الله تعالى وفـرضها على المسلم خـمس مـرات فقـال: ﴿**إِنَّ الصَّلاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا**﴾ [النساء: ١٠٣].



من حكم وأسرار الصلاة أيضًا

١ـ الصلاة صلة بين العبد وربه ودعوة إلى تطهير الباطن والابتعاد عن المنكر والفحشاء ودعوة إلى التمسك بالفضيلة والنزاهة ومكارم الأخلاق.

٢ـ كما أن الصلاة تبعث النشاط والحيوية والألمعية في ممارسها وتقوي همته وعزيمته.

٣ـ وهي استعداد للحياة ومظلة للنفس في صحراء الحياة الشاسعة ومروى للعقل واستشفاء للضمير والوجدان؛ لذلك فهي دواء وشفاء للإنسان المسلم في جسمه ونفسه وروحه حيث إنها تعمل على:

١ـ تقوية جميع عضلات الجسم والمفاصل؛ لأنها تتضمن حركات لجميع المفاصل.

٢ـ تقوية عضلات العمود الفقري ومنع يبسه وانحنائه.

٣ـ تقوية مفاصل الكعبين.

٤ـ والسجود أثناء الصلاة يمنع تراكم المواد الدهنية والترهل ويقوي عضلات البطن لمنع التكرش الارتخائي الذي يشوه جمال الجسم.

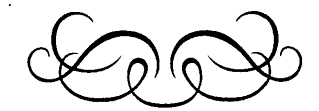
٥ـ القراءة والتسبيح تمرينات تنفس منتظمة.

٦ـ استمرار الرشاقة والنضارة وخفة الحركة والشباب الدائم.

٧ـ السجود الطويل يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.

٨ـ مكافحة الإمساك فالصلاة بحركاتها تزيد من حركة الأمعاء وإفرازات المرارة.

٩ـ كما أن سلوك المصلي يجنبه أمراض المدنية الشائعة من انفعالات ومؤثرات وخوف ويزيد من قوة الإنسان المعنوية.



الأثر الصحي لصلاة التراويح

لا شك أن القيام إلى صلاة التراويح وأدائها بعد صلاة الإفطار له فوائد روحية وصحية عظيمة فهـو نوع من الرياضة البدنية التي تنشط حركة الجسم وأعضاءه وخاصة الدورة الدموية بعد الإفطار.

فقد حصل أن أحد المسلمين قد عمل ولـيمة في مدينة بيروت في شهر رمضان ودعا إليها بعض أصـدقائه والجيران للإفطار عنده، وصادف أن أحد أطباء الأجانب قد حضر الوليمة وكان الطعام فيه كل ما لذ وطاب من شحم ولحم علمًا بأن الوقت هو فـصل الصيف والحرارة عاليـة وعند الإفطار تقدم الجميع وأكلوا كثيرًا من هذا الشحم واللحم، قال الطبيب الأجنبي عند ذلك ما يلي: «أمـا أنا فقد أكلت قليلاً وتركـت الطعام وجلست أنظر إلى هؤلاء الصائمين الذين أكلوا بشراهة جدًا حتى إني قلت في نفسي سيموتون جميعًا ويصابون بالتخمة «لأن الوقت حار والمعدة خالية والطعام كان ثقيلاً من دهن وشحم ولحم وأكلوا كـثيـرًا حتى أن المعدة امـتلأت ... لكني وجـدتهم بعد ذلك قاموا فصلوا صلاة المغرب ثم العشاء والأهم بعدها صلوا عشرين ركعة هي صلاة التراويح قلت في نفسي الآن عالجوا أنفسهم ويمكنهم أن يتخلصوا مما كان ينتظرهم من موت محقق ولكني لم أتمالك نفسي بعدها وسألتهم من علمكم هذا أي القيام لصلاة التراويح فقالوا هذه سنة نبينا محمد (ﷺ) فقال الطبيب الأجنبي: نعم الطبـيب نبيكم محمـد (ﷺ)» وخرج من بينهم وهو يتعجب من أمرهم وأمر دينهم.

وصلاة التـراويح هي سنة مؤكدة في شهـر رمضان المبارك بعـد صلاة العشـاء وقد كـان الرسول (ﷺ) يصليـها «٨» ثماني ركـعات وصلى عـمر (رضي الله عنه) «٢٠» عشرين ركعـة ونعمة البدعة هي، وأيهما كـان الأمر فهي آتية من الراحة وهي عبادة لله أجرها عظيم ولكنها تنفع الصائم بعد الإفطار حتى تهضم المعدة الطعام ولا يصيب الإنسان بالخمول والكسل لأن ذلك قد يضره إذا امتلأت المعدة بالطعام دون نشاط أو حركة.

وصلاة التـراويح هذه معجزة تضـاف إلى معجزات الإسـلام الأخرى ولكن مع الأسف هناك كثير من الصائمين لا يعرفون مغزاها ويتكاسلون عن القيام بها في رمضـان فضلاً عن القيام بها في المسجد فـقد ضيعوا في ذلك نفعًا كـثيراً وفضلاً عظيـمًا من الله تعالى: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ ﴾ [الإسراء: ٨١، ٨٢].



الصلاة رمز المساواة

إذا نظرنا إلى صلاة الجماعة من الناحية العملية نجد ساعة ما يؤذن المؤذن جميع الناس الصالحين أو الورعين يهرعون إلى نداء ربهم ويتركون كل مراداتهم، وحين يذهبون إلى بيت ربهم تذوب الفوارق فتجد الرئيس بجانب الفقير أو المسكين، والذي يأتي مكانًا يجلس فيه، المكان لمن سبق فإذا نفضوا كبرياءهم نفضوا غرورهم نفضوا الطبقية التي فيهم واستووا لحظة أمام ربهم في العبودية. حيث يتكرر ذلك من الإنسان يخفف هوة التعالي الموجودة بين الطبقات، وما دام تخف هوة التعالي بين الطبقات لماذا يكره الناس الفقير! لأنهم يرون الغني يحترم فإذا احترم الفقير أيضًا وأخذ حقه من المجتمع من الواجب ومن الكرامة، فإن نفسه لا تحدثه بهذه المسألة أبدًا إنما هو يرى أن الغني يأخذ حقوقًا أكبر ولكن عندما يذهب إلى هذا الوضع يجد الذي كان يخيفه في عمله أو كان متهيبًا إليه أو أستاذ يدرس وهو يسمع منه ... إلخ كلهم إلى لحظة من اللحظات صار فيهم خضوع لله.

إذن أول شيء في الصلاة «الجماعة» مبدأ المساواة وما دام يشيع مبدأ المساواة ولا فضل لأحد على أحد إلا بالتقوى فاطمئن على المجتمع ما دام حصل هذا يصبح هذا المجتمع مجتمعًا سليمًا مجتمعًا ليس فيه تعالي وما دام ذلك ليس فيه تعالي ولا كبرياء ولا غرور يصبح مجتمعًا منسجمًا.

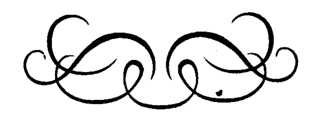
يقول الدكتور محمد إقبال عن أثر صلاة الجماعة:

«إن اختيار قبلة واحدة لصلاة المسلمين أريد به أن يكفل وحدة الشعور

للجماعة وهيئتها على العموم تحقق الإحساس بالمساواة الاجتماعية وتقوي أواصره بقدر ما تتجه إلى القضاء على الشعور بالطبقية أو تفوق جنس من المتعنتين على جنس آخر.

إن ثورة روحية هائلة تحدث لو حمل البرهمي الأرستقراطي المختال في جنوب الهند على الوقوف مع المنبوذ كتفًا إلى كتف في كل يوم:

إن وحدة الذات المحيطة بكل شيء التي تخلق جميع الذوات وتكتب لها البقاء هي التي صدرت عنها الوحدة الضرورية لجميع البشر وانقسام البشر إلى أجناس وأمم وقبائل قصد به كما جاء في القرآن سهولة التعاون لا غير وعلى هذا فإن صلاة الجماعة في الإسلام إلى جانب مالها من قيمة فكرية تشير إلى الأمل في تحقيق الوحدة الضرورية للبشر كحقيقة من حقائق الحياة وذلك بالقضاء على جميع الفوارق التي ميزت بين الإنسان وآخر»[1].



(١) تجديد الفكر الديني في الإسلام: محمد إقبال ترجمةعباس محمود العقاد عن كتاب العبادة في الإسلام يوسف القرضاوي.

أضواء حول تفسير سورة الفاتحة

لا يغيب عنا أن المسلم الذي يصلي في اليوم ١٧ سبع عشرة مرة على أقل تقدير - هذا فيما إذا لم يصل السنن والنوافل - لذا يجب عليه أن يفهم معانيها الطيبة لما لها من أسرار فعالة في إصلاح الفرد والمجتمع، والمسلم إذا عرف معاني الفاتحة يؤدي ذلك أن يتفكر فيها فتأخذه إلى الخشوع في صلاته أكثر، إضافة إلى أنه يجد لذة روحية وأخيرًا قبول صلاته عند الله تعالى.

فالمسلم لا شك أنه قبل كل شيء عندما يقرأ سورة «الفاتحة» فإنه يثني على الله (تبارك وتعالى) خالقه ورازقه ويتجلى ذلك في قوله تعالى: ﴿**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**﴾ [الفاتحة: ١-٣]، أجل ﴿**بِسْمِ اللَّهِ**﴾ أشرع في أداء الطاعات وأستمد القوة والعون منه وحده وأرجو أن يوفقني في ذلك ﴿**الْحَمْدُ لِلَّهِ**﴾ لله وحده الحمد والشكر فهو المتفضل علينا لا تعد نعمه ولا تحصى: ﴿**وَمَا بِكُم مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ**﴾ [النحل: ٥٣]، وهو الذي يستحق الشكر وحده.

﴿**رَبِّ الْعَالَمِينَ**﴾ هو رب العالمين الإنس والجن والدواب والمؤمنين والكافرين فهو الله تعالى سيدهم جميعًا ومربيهم جميعًا فهم بحاجة إلى قدرته وحكمته وتدبيره دائمًا.

﴿**الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**﴾ فهو تبارك وتعالى الذي يفيض الرحمة العامة بإيجاد المخلوقات وإسباغ نعمه عليهم وهو صاحب الإحسان والإنعام.

﴿**مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ**﴾ يوم القيامة في ذلك اليوم العظيم الله تبارك هو

الذي يهيمن على يوم القيامة وكل تصرف ينفذ باسمه وحده وليس لغيره شيء من أمرٍ أو نهي.

﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ والمعنى: اللهم لك نخضع وإياك نعظم إقرارًا لك - يا ربنا - بالربوبية كما نطلب المعونة على العبادة لك وطاعتك في جميع الأمور.

﴿اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾ دلنا - يا رب - على الطريق الحق الذي يوصلنا إلى السعادة في الدنيا والآخرة.

﴿صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلا الضَّالِّينَ﴾

المعنى: دلنا يا رُب إلى الطريق الذي سلكه أفضل عبادك الصالحين من رضيت عنهم لا إلى طريق الذين استحقوا غضبك وضلوا عن طريق الحق والخير والعدل ...

والمتأمل في معاني سورة الفاتحة يجد فيها:

١- الدعوة إلى الرحمة.

٢- والثناء على الله كما قلنا.

٣- وعد الله للمحسنين والوعيد للمعاندين والجاحدين.

٤- ودعوة إلى العبودية الحقيقية لله وحده تبارك وتعالى والابتعاد عن الشرك بكافة وجوهه وأنواعه.

٥- والدعوة إلى الاستقامة وكم في القرآن من الآيات الدالة على ذلك.

٦- أن يجعل المسلم له قدوة حسنة في الدنيا يمشي على أثرهم وهم الأنبياء والصالحين والشهداء من عباد الله تعالى[١].

---

(١) باختصار من كتاب «روح الصلاة في الإسلام»: عفيف طيارة.

سر الفلاح

من الثابت أن الخشوع في الصلاة هو السبب الذي يجعل هذه الصلاة مقبولة عند الله تبارك وتعالى، وصلاة بلا خشوع يكون صاحبها لا يجد لذة حقيقية في مناجاة ربه، لهذا فإنه من الأشياء التي تجعل المصلي خاشعًا في صلاته هي:

١ـ حضور قلبه وهو أن يكون فكره خاليًا عما سوى الله تعالى ومتوجه إلى الصلاة فقط وذلك لا يكون إلا بأن يدرك حقارة الدنيا ويتيقن من أفضلية الآخرة ودوامها.

٢ـ أن يفهم المصلي جيدًا أفعال وأقوال صلاته بالشكل المذكور.

٣ـ تعظيم الله: وهو ينشأ من شيئين: **الأول**: معرفة حقارة النفس ودنائتها وأنه عبد عاجز لا يملك لنفسه نفعًا ولا ضرًا ولا موتًا ولا حياة ولا نشورًا، وليس له قدرة مستقلة في أي شيء **الآخر**: معرفة جلال وعظمة الحق تعالى وأنه سلطان السماوات والأرض وعالم الخلق والأمر يفعل ما يشاء ويحكم ما يريد ونتيجة كلتا المعرفتين هي الانكسار والخشوع أمام الله تعالى.

٤ـ الهيبة: وهي إدراك الإنسان بأن الله على كل شيء قدير ومشيئته نافذة في كل شيء وكلما كملت معرفة الإنسان بربه وبقدرته غير المتناهية ازدادت الهيبة منه والخشية له.

٥ـ الحياء: وذلك أن يكون المصلي على يقين من أنه لو أتى بعبادة

الثقلين لم يف بحق عبادته، والله تبارك وتعالى هو المستحق للعبادة وليس بحاجة إلينا، وأن يدرك المصلي أنه مقصر في أعماله ومؤمل لفضله وكرمه خائفًا من عمله[1].

وتلك المسئولية يظن بعض الناس أنها في الآخرة وحدها والحق أنها في الدنيا والآخرة قال تعالى: ﴿سَنُعَذِّبُهُم مَّرَّتَيْنِ ثُمَّ يُرَدُّونَ إِلَىٰ عَذَابٍ عَظِيمٍ﴾ [التوبة: ١٠١]، فالنفس وقواها رأس مال الإنسان فإذا بذر فيها بالضحك وكثرة الكلام وثرثرته والحزن والفرح واللذات ضاعت قواها فلم يجد لها معينًا ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ﴾ [الحشر: ١٩]، فهؤلاء الذين نسوا أنفسهم لا يقدرون على كبح جماحها ولا يحصرون عزيمتهم ويصبحون عالة على المجموع ولقد جاء في الحديث ما يقرب من هذا: «من أصبح وهمومه هم واحد وقاه الله الهموم كلها» وهذا هو القرآن الكريم يتحدث عن ذكر الهمة وعلوها وقوة الإرادة.

فذكر أولي العزم قال تعالى: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ﴾ [الأحقاف: ٣٥]، فجعل المدار على العزيمة.

فترى الصلاة قد وجب فيها حفظ القوة الفكرية وحصرها في غرض واحد أوليس هذا هو كل بل أكثر مما قالته جمعية المباحث النفسية لتقوية الهمة والنصر والسعادة؟! لهذا يقول الله تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ [البقرة: ٤٥]، فهنا قرن الصبر بالصلاة التي يحضر القلب فيها، لا صلاة أكثر المسلمين النائمين اليوم، فلا تتعجب أن تمارين الأميركيين بالخطاب في حجرة مع حضور للكلمات التي تقال لأجل علو الهمة وقوة

(١) صلاة الخاشعين عبد الحسين دستغيب ترجمة أحمد القباقبجي.

العزيمة هو تقليد لصلاتنا سواء أعلموا أم لم يعلموا، وجاءت بعدها المباحث النفسية مؤيدة لديننا بل هي لم تصل إلى جلاله وجماله، وإن هؤلاء القوم لما حرموا من جلال الدين التي تأخذ بجامع عقولهم بحثوا بأنفسهم عن قواعد استنبطوها بالتجربة وإنهم لو كان عندهم ما سمعته من الآيات والأحاديث لجعلوا التعاليم على محورها وأن قوله تبارك وتعالى ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ**﴾ [البقرة:١٥٣]، له حقيقة عالية قد كشفها علماء النفس في مجلدات وهم لا يعلمون أنها في الإسلام، وإن العامة ربما سعد بعضهم بهذه الصلوات وهم لا يعلمون وأن أسلافنا الذين ملكوا البلاد شرقًا وغربًا وهم يزكون ويصلون كانوا على حق إن ما يفعله علماء النفس بأمريكا من حصر أفكار تلاميذهم في نقطة واحدة ما بين ٥ دقائق و١٥ دقيقة بحيث لا تميل عينه يمنة ولا يسرة ويقولون: إنه بحصر الفكر يقوي عزيمته وبقوة العزيمة والتمرين مرارًا يكون قادرًا على حفظ قواه فلا يقع في الإسراف فيها بالشهوات وإذا يصير عضوا عاملا في الأمة، أفليست المحافظة على الصلاة مع حضور القلب فيها والخشوع من التكبيرة إلى السلام ستنهاه عن الفحشاء؟ وتمتاز هذه عن أراء الأمريكيين من علماء النفس أن التفكير في الله قد انضم إلى حصر الفكر هنا، فبدل أن يحصر فكره في نقطة يراها بعينه يتجه لله فينال الأمرين حصر الفكر والاتجاه لله مع الاعتقاد الديني فيكون الله في عونه وقواه المغناطيسية كاملة تامة فهو مستعد للمساعدة ممن حوله بتسخير الله وتكون قوته النفسية موفورة.

ومن هنا يقول «وليم مولتون مارستن» حول ما ذكرناه وهو الأخصائي في علم النفس في مجلة المختار من «ريدرز دايجت»:

«القدرة على تركيز الخواطر تجري مجرى العادة عند كل رجل بارز في

كل باب من أبواب الحياة ففي أية لحظة معينة يركز الزعيم أو الرجل الفائق في أمر خواطره كلها في العمل المفرد الذي يكون عليه أن ينهض به وأكثر ما تنقصه هذه القدرة على التركيز، ويفسد عليه أمره الاضطراب والشواغل والأهواء المعارضة» ثم يقول: «والعقل الإنساني يصبح أداة مدهشة الكفاءة إذا ركز تركيز قويًا حادا».

ويوضح لنا كيف تكتسب هذه الصفة بقوله: «هذه القدرة تكتسب بالمرانة والمرانة تتطلب الصبر فإن الانتقال من الشرود إلى حصر الذهن حصرًا معينًا محكمًا هو ثمرة الجهد المسلح، فإن استطعت أن ترد عقلك مرة بعد أخرى أو خمسين مرة ومائة مرة إلى الموضوع الذي اعتزمت معالجته فإن الخواطر التي تنازعك لا تلبث أن تخلي مكانها للموضوع الذي أثرته بالاختيار والعناية ثم تلفي نفسك آخر الأمر قادرًا على حصر ذهنك بإرادتك فيما تختار[1].

ولا شك أن الصلاة الإسلامية لها دور واضح في تنمية ملكة حصر الذهن، فالمصلي الخاشع في صلاته المنقطع فيها إلى خالقه (عز وجل) محاولاً تدبر ما يتلو من آيات الذكر الحكيم وما يقوله من ذكر ودعاء سيجني ثمرة خشوعه ذلك صفاءً في الذهن وقدرة أكبر على التركيز في عقله وهو نتيجة خشوعه ينقطع عن التفكير بالأشياء الحسية أو العقلية التي كان يمارسها قبل الصلاة فتأخذ خلية الدماغ الأساسية التي كانت في حالة عمل فترة راحة وتعود بعدها نشيطة كما يحدث تمامًا بعد الاسترخاء، وصلاة المسلم

(١) روح الدين الإسلامي عفيف طيارة ص ٢٥٠ ـ ٢٥٢ أيضًا روائع الطب الإسلامي ص ١١١ ـ ١١٥ الطب النفسي في الإسلام ص ٢٩ سناء عبد الرحيم.

على مدار اليوم والليلة هي أفضل طريقة للاسترخاء ليعود بعدها أكثر نشاطًا وحيوية لعمله الذي كان يمارسه وصدق الله حيث قال: ﴿ **قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلاتِهِمْ خَاشِعُونَ** ﴾ [المؤمنون ١، ٢].

لذلك تجد أن هناك بعض الأحـاديث والآثار وردت بشأن أولئك الذين لا يعطون الصلاة حقها ولا يبالون بالخشوع فيها.



دراسات طبية تؤكد تأثير القرآن على النفوس

إن كتاب الله (تعالى) يؤثر في كل نفس سواء كانت مؤمنة أو كافرة عربية أو أجنبية لا يفهم معنى القرآن، هذا ما أوضحته إحدى الدراسات الطبية الحديثة خلال استخدامها لأجهزة الكمبيوتر لتبين الأثر الواضح لسماع القرآن على الإنسان، ففي مدينة بنما بأمريكا قامت مؤسسة العلوم الطبية الإسلامية بدراسة أثر الشفاء لسماع وتلاوة القرآن فقد أكد الدكتور أحمد القاضي رئيس القسم الإعلامي في المؤسسة بأن هذا البحث التجريبي حاول إثبات ما للقرآن من تأثيرات على وظائف الأعضاء وقياس هذه التأثيرات بواسطة أجهزة إلكترونية تراقب وتسجل أية تغيرات فسيولوجية عند عدد من المتطوعين الصم أثناء استماعهم لتلاوة القرآن وقراءتهم له وتبين الدراسة أن القرآن مهدئ بنسبة ٩٧ ٪ على شكل تغيرات فسيولوجية تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي وتهدف في المرحلة الثانية من الدراسة معرفة ما إذا كان أثر القرآن المهدئ للتوتر وما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية عائدًا فعلا إلى التلاوة القرآنية وليس لعوامل أخرى مثل الصوت أو النبرة العربية أو لمعرفة السامع لمعنى ما يتلى وبكلمة أخرى التحقق من أن كلمات القرآن في حد ذاتها لها تأثيرها الخاص ولو كانت غير مفهومة لدى السامع غير العربي وغير المسلم.

فقد أجريت مائتان وعشرة جلسات تجريبية عند خمسة متطوعين من غير مسلمين ولا يعرفون العربية وقد تليت على المتطوعين قراءة مجودة

للقرآن وأخرى عـربية غير قرآنيـة مجودة ومطابقة للقراءة القـرآنية من حيث الوقع على الأذن كـمـا أجـريت على المتطوعين جلسـات مـريحـة دون أن يستمعوا فيها لأية قراءة «٤٠» جلسة وقد ظهر بوضوح أن الجلسات الصامتة لم يكن لها أي تأثير مـهدئ، وسجلت الأجهزة نتائج إيجـابية بنسبة ٦٥ ٪ خلال جلسات القراءة القرآنية وهذا يدل على أن الجهد الكهربائي للعضلات كان أكثر انخفاضًا، وهو دليل مؤكد على حدوث تأثير مهدئ لحالات التوتر العصبي والنفسي بينما ظهر هذا الأثر بنسـبة ٣٠ ٪ في جلسات القراءة غير القرآنية[1].

والمسلم المصلي يقرأ «١٧» سبع عشـرة مرة الفاتحة التي هي أم الكتاب في صلاته اليومية إنه يسن للمصلي أن يقرأ في الركعة الأولى والثانية سورة من القرآن ولا شك أن ذلك يؤثر على نفسه ويجعلها منشرحة وسعيدة.



(١) روائع الطب النفسي/ د. أحمد الدقر/ ص ٣٢، ٣٣ ط (١) ١٤١٦ .

لماذا بنى الرسول (ﷺ) المسجد عند قدومه المدينة؟

لقد بدأ رسول الله (ﷺ) في تأسيس وبناء مسجده العظيم أول ما بدأ من عمل في مستقره ودار هجرته في مطلع مقدمه؛ ليكون نموذجًا يحتذى في بساطة المظهر وعمق وعموم المخبر؛ ليحقق به أعظم الأهداف وأعمها بأقل النفقات وأيسر المشقات فهو قد أنشئ ليكون متعبدًا لصلاة المؤمنين وذكرهم لله تعالى وتسبيحهم له وتقديسهم إياه بحمده وشكره على نعمه عليهم يدخله كل مسلم ويقيم فيه صلاته وعباداته لا يضاره أحد ما دام حافظًا لقداسته ومؤديًا حق حرمته، وهو قد أنشئ ليكون ملتقى رسول الله (ﷺ) بأصحابه والوافدين عليه طلبًا للهداية ورغبة في الإيمان بدعوته وتصديق رسالته وليكون مهبطًا للوحي وتنزلاته بآيات الله وشرائعه وأحكامه وعلومه ومعارفه الإلهية التي ينبثق منها كل علم نافع وكل معرفة هادئة، وهو قد أنشئ ليكون جامعة للعلوم والمعارف الكونية والعقلية والتنزلية التي حث القرآن الكريم على النظر فيها وليكون مدرسة يتدارس فيها المؤمنون أفكارهم وثمرات عقولهم ومعهدًا يؤمه طلاب العلم من كل صوب ليتفقهوا في الدين ويرجعوا إلى قومهم مبشرين ومنذرين داعين إلى الله هادين يتوارثها بها جيلاً بعد جيل وزمنًا بعد زمن ومكانًا بعد مكان، فهو البؤرة المشعة بالنور على أرجاء الأرض ورحابها وساحاتها بمن فيها وبما فيها، ينشر التربية الاستقلالية التي لا تذيب الفرد في أتون المجتمع، ولا تهمل المجتمع وهو صورة من الأفراد الذين عني الإسلام بتربيتهم بمعارفة وعلومه تلك التربية التي تعتمد على الوحي المنزل من عند الله الحليم الخبير، ثم هي لا

تفضل العقل وراء ذلك والتي تهذب النفوس وتعلي الغرائز ولا تقتلها وتنمي الوجدان والعواطف والإخاء الودود.

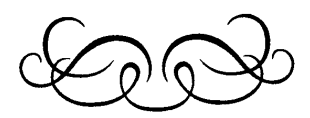
وهذا المسجد الأعظم قد أنشئ ليجد فيه الغريب مأوى وابن السبيل مستقرًا لا تكدره منه أحد عليه فينهل من رفده ويعب من هدايته ما أطاق استعداده النفسي والعقلي، لا يصده أحد عن علم أو معرفة أو لون من ألوان الهداية، فكم من قائد تخرج فيه وبرزت بطولته من بين جدرانه! وكم من عالم استبحر علمه في رحابه ثم خرج به على الناس يروي ظمأهم للمعرفة! وكم من داع إلى الله تلقى في ساحاته دروس الدعوة إلى الله فكان أسوة الدعاة وقدوة الهداة! وكم من حكيم أوتي في ظله الحكمة وهو ينشرها على الناس في بسمته وأدبه وخلقه! الكلمة الطيبة هي بريده إلى القلوب والبسمة الحلوة هي طريقه إلى العقول فكان نموذجًا للمربي بعلمه وعمله وسلوكه وخلقه وآدابه، وكم من سياسي كان قبل أن يدخل إلى رحابه راعي إبل أو سارحًا لغنم فلما وصل إليه وبهره نوره ألقى على رماله وحصواته عصى التسيار وخاض لجج البحث فكان منه العقل الدهي والسياسي الحاذق الذي يظن الظن فإذا هو حق اليقين فكان منه قادة في أمة الإسلام!

وهو قد أنشئ ليكون بريدًا للإسلام منه تصدر الأخبار وتصدر الرسائل وفيه تتلقى الأنباء السياسية سلمًا وحربًا وفيه تتلقى وتقرأ رسائل البشائر بالنصر ورسائل طلب المدد، وهو قد أنشئ ليجد فيه المجتمع المسلم الجديد ركنًا في زواياه ليكون مشفى يستشفي فيه كتائب الجهاد، ليتمكن نبي الله (ﷺ) من عيادتهم والنظر في أحوالهم ومداواتهم في غير مشقة تقديرًا لفضلهم.

وقد أنشئ هذا المسجد العظيم ليكون قلعة لاجتماع المجاهدين إذا استنفروا، تعقد فيه الولاية بالجهاد والدعوة إلى الله وفي ظلها يقف جند الله في نشوة ترقب النصر أو الشهادة، وهذا المسجد العظيم أنشئ ليجد فيه الفقير والمسكين ملجأ يلجأ إليه في أمن واستقرار نفسي وحسي يرزقه الله فيه على يدي نبيه (ﷺ) بما شاء وعلى أيدي أهل الفضل والسعة من أصحابه بما يسد خلته لا يسألون شيئًا ولا يطلبون من أحد رفدًا، ولكنهم اعتصموا بالله تعالى وتبتلوا في محاريب الرضى واليقين يدعونه بالغداة والعشي يريدون وجهه فيرزقهم من حيث لا يحتسبون يقاسمهم النبي (ﷺ) ما يأتيه من الهدايا ويخصهم بجميع الصدقات راضية أنفسهم طيبة قلوبهم.

وهو قد أنشئ ليكون مرقبًا للمجتمع المسلم يتعرف منه على حركات العدو المريبة ويرقبها ولا سيما الأعداء الذين معه يساكنونه ويخالطونه في بلده من شراذم اليهود وزمر المنافقين ونفايات الوثنية ليحذر المجتمع المسلم عاقبة كيدهم وسوء مكرهم وتدبيرهم ويأمن مغبة خياناتهم.

هذه كلها مقاصد ضرورية قصد إليها رسول الله (ﷺ) حين جعل أول عمل يقوم به منذ لحظة وصوله إلى دار هجرته ومستقر دعوته حيث تنطلق منها رسالته إلى آفاق الدنيا هادية مصلحة هو بناء هذا المسجد الأعظم[1].



(١) «محمد (ﷺ) رسول الله منهج ورسالة» محمد الصادق إبراهيم عرجون.

أثر الصلاة في المسجد

إن المؤمن الذي أنس بإيمانه إلى قدسية المسجد ويصلي فيه واطمأن قلبه إلى روحه وريحانه وهديه يعيش فيه ساعة يدخل في رحابه لينفض عن نفسه أثقال الحياة ومتاعب الكد والسعي في مناكب الأرض تطلبًا لرزق حلال إن كثر في يديه قام به هكذا ينفقه في مصالح مجتمعه وأمته يواسي إخوانه ويحسن إلى جيرانه ويبني مرافق للخير والبر، وإن قل رزقه في يديه صبر صبرًا جميلاً يحفه الرضا عن الله وعن الحياة لا يسخط ولا يضجر ولا ييأس ولكنه يستقبل غده بأمل فسيح ورجاء في رحمة الله التي تشده إلى العمل فيعمل ويتحرك وهو قرير العين راضي النفس لا يحقد ولا يحسد ولا يتمنى على الله الأماني وهو مرهق بوطأة الكسل البليد؛ لأن إيمانه ومكانه مسجده تتداركه بألطاف الأمل الفسيح وكلما رانت عليه هاجسات الخواطر السوداء هبت عليه من نفحات مسجده نسمات الإيمان واليقين تذكر بفرح الله ورحمته ويهتف به هاتف الذكرى بقول الله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ﴾ [الشورى:٢٨]، فالصلاة في المسجد قوة روحانية تبعث في النفس المؤمنة أشعة الرضا وفاعلية الملمات وتفتح أمام المؤمن أبواب الحياة يدخلها بإيمانه من أي باب يهديه إلى مفاتيح غيبه معرفته بمنازل الرجاء في رحمة الله وفضله وإحسانه. والمسجد في الإسلام محفل المؤمنين ومجمع المتقين والتقوى ووقاية من الانزلاق في منحدرات القنوط ﴿وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلاَّ الضَّالُّونَ﴾ [الحجر:٥٦] والمسجد في الإسلام دار كل مؤمن ومأوى كل متعبد يتساوى فيه جميع

المسلمين من كل جنس ولون لا يتفاوتون فيه بأمر من أمور الدنيا ومظاهرها فلا يقيم فقير فقيرًا من مكانه الذي أدركه قبل غيره ولا يجلس ثري ثريًا في مكان جلس فيه غيره من عامة المسلمين أو خاصتهم فالمسلمون جميعًا في المسجد سواسية على اختلاف أجناسهم وألسنتهم وأوطانهم وألوانهم، ولا يتميز في المسجد حاكم عن رعية محكوم، هذه المساواة الحقيقية التي يتملكها كل مسلم بحكم الإسلام في كل مسجد من مساجد الإسلام هي روح الأخوة الإيمانية في الكتاب الكريم فقال: ﴿**إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ**﴾ [الحجرات: ١٠].

وإذا كانت هذه المساواة هي منبع الأخوة الإيمانية وكان المسجد للمسلم هو منبع تلك المساواة كان من الطبيعي أن تكون جميع صور المؤاخاة وألوانها وضروبها بين أفراد المؤمنين وجماعاتهم نابعة من المسجد وتربيته لأفراد الأمة باعتبارها أثرًا من آثاره وعملاً من أعماله في صياغة وحدة الأمة وحدة تقوم على دعائم العقيدة في الله الواحد الأحد ونظام الإسلام الاجتماعي والأخلاقي. وأوضاع الحياة في كل شأن من شئون الأمة محكومة بعمل المسجد باعتباره المدرسة التوجيهية في حاضر الأمة ومستقبلها، فكل مؤمن في طلائع الإيمان هو أخو كل مؤمن منهم وفي المسجد يترافق المصلون ويتواصون بأخوة الإيمان وبها يتحاملون أثقال الحياة ويتعاطفون بالمودة والتراحم ويتقاسمون الآمال والآلام ويتشاركون في السراء والضراء يؤدي كل أخ عن أخيه ويتبادلون المحبة في الله ولله.

فهؤلاء المتآخون بالإيمان إذا فرحوا لغبطة دخلت عليهم أو على أحدهم فرحوا كلهم على سواء وإذا ابتأسوا لمساءة نالت بعضهم ابتأسوا جميعًا متعاطفين متراحمين فهم في إخوتهم الإيمانية كأعضاء الجسد الواحد إذا تألم منه عضو تألم لألمه كل عضو من أعضاء الجسم[1].

---

(١) عن كتاب «محمد (ﷺ) رسول الله سيرة ومنهاجًا «محمد صادق إبراهيم العرجون».

رسالة المسجد في الإسلام

الحمد لله الذي جعل بيوته في الأرض المساجد، وتوعد بحسن الثواب لكل عابد ساجد، وتبارك المنزل على عبد: ﴿**فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَن تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ**﴾ [النور: ٣٦].

وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، القائل: «**بيوتي في الأرض المساجد، وأحبابي عمارها، فإن أراد عبدي أن يزورني فليزرني في بيتي، وواجب على المزور أن يكرم زائره**»، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله هدى إلى سبيل الرشاد والسداد وأزال الفوارق بين عناصر العباد القائل: «**أيها الناس إن إلهكم لواحد، وإن آباكم لواحد، كلكم لآدم وآدم من تراب، لا فضل لعربي على أعجمي إلا بالتقوى**».

صلى الله عليه وعلى آله وصحبه، خير من أنشأوا في الأرض المساجد وحاربوا كل منكر جاحد.

وبعد:

فإن المساجد بيوت الله في الأرض، وواجب علينا أن نعلم أنه لم يبن مسجد عبثًا، بل لا بد من توفر أذن إلهي أولاً لقوله تعال: ﴿**فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَن تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ**﴾. وهي الدعامة الأولى في جمع شمل المسلمين، وغرس الألفة في قلوبهم، ففي المسجد يلتقي العباد، ويتحد الفكر والرأي، وفيها يتشاور المسلمون في أمور الدين والدنيا.

ولقد بين الحبيب المصطفى (ﷺ) فضل بناء المساجد، فقال: «من بنى لله تعالى مسجداً صغيراً أو كبيراً بنى الله له قصراً في الجنة».

ولقد رفعت للخالق سبحانه، بيوت كثيرة في الأرض يذكر فيها اسمه، ويتعبد فيها العباد والصالحون، ويقوم على رعايتها وخدمتها المخلصون ابتغاء رضوان الله الأكبر، ولقد أخبرنا الحق جل ذكره، أن أول بيت وضع للناس في الأرض هو المسجد الحرام: فقال سبحانه: ﴿إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِّلْعَالَمِينَ﴾ [آل عمران: ٩٦].

يفهم من هذا النص القرآني الكريم، أنه رد على أهل الكتاب حينما أثاروا قضية تحويل القبلة من بيت المقدس إلى البيت الحرام، فقد بين الحق تعالى لهم أنها عودة على الأصل، وأن القبلة الأولى في بيت المقدس كانت موقوتة بفترة وجود النبوة في بني إسرائيل، وتحويل القبلة إلى المسجد الحرام هو بمثابة سحب النبوة والأنبياء من بني إسرائيل إلى قريش ممثلة في الرسول الخاتم محمد (ﷺ)، ولقد جرت العادة أن العبد هو الذي ينزل على إرادة الرب طوعًا أو كرهًا. وحينما نجد أن الرب ينزل على إرادة العبد فإنها درجة في التكريم ما بعدها من تكريم ... دل على ذلك قول الحق عز ثناؤه: ﴿قَدْ نَرَىٰ تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ وَإِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ لَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ﴾ [البقرة: ١٤٤].

قرر التنزيل في النص القرآني أن الحق تعالى يعلم بما في قلب نبيه وإن كان النبي لم يصرح بشيء فإن الله لا يخفى عليه شيء في الأرض ولا في السماء، وقد سئل الرسول الأعظم (ﷺ): أي مسجد وضع في الأرض أولاً

فقال: «**المسجد الحرام**»، قيل: ثم أي؟ قال: «**المسجد الأقصى**»، قيل: كم بينهما ؟ قال: «**أربعون عامًا**».

والبيت الحرام أول من بناه الملائكة ثم جدده الخليل إبراهيم وولده إسماعيل وبيت المقدس أول من بناه إسحاق ثم جدده سليمان عليهما السلام وانتشرت بيوت الله في الأرض في كل مكان أذن الله أن يرفع له في بيت في جميع بقاع الأرض، يعبده فيها الموحدون، ويسجد له فيها الطائعون، ومن أسمى خواص المساجد، أنه ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده.

ووجود المساجد دلالة على حفظ ميزان الكون دل على ذلك قوله جل ذكره: ﴿**وَلَوْلا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُم بِبَعْضٍ لَّهُدِّمَتْ صَوَامِعُ وَبِيَعٌ وَصَلَوَاتٌ وَمَسَاجِدُ يُذْكَرُ فِيهَا اسْمُ اللَّهِ كَثِيرًا وَلَيَنصُرَنَّ اللَّهُ مَن يَنصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ**﴾ [الحج: ٤٠].

ومما يدل على أهمية المساجد نجد أن أول عمل قام به رسول الله (ﷺ) حين هاجر من مكة إلى المدينة هو بناء مسجد قباء؛ ليكون مركز إشعاع لنور الهداية في هذه البقعة الطيبة، وإشراقة على نور التوحيد، ونورًا يضيء الطريق وقد بين الحق عز ثناؤه، أهمية هذا المسجد وحال المؤمنين فيه فقال: ﴿**لَمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَن تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ**﴾ [التوبة: ١٠٨].

وحينما وصل الرسول (ﷺ) إلى المدينة كان أول عمل يقوم به، هو تخطيط المسجد النبوي، وكان يعمل فيه بيده على الرغم من أن أصحابه

يفتدونه بأرواحهم، ولكنه آثر أن يبين فضل اليد العاملة التي تساهم في بناء بيت الله إنها يد يحبها الله، وكان يسعد بأصحابه لنشاطهم الدائب وجدهم واجتهادهم فتنفرج أسارير وجهه ابتهاجًا ويدعو لهم بقوله: «**اللهم لا عيش إلا عيش الآخرة، فاغفر للأنصار والمهاجرة**».

ولا يزال المسجد إلى وقتنا هذا يؤدي واجبه، فهو الرباط الأول للمجتمع الإسلامي، بل إن الأمم الراقية هي التي تهتم ببناء المساجد، تتخذ فيها مشورة أمرهم، وتتحد فيها كلمتهم ورأيهم، وتتعلق بها قلوبهم، وتتآلف فيها مشورة أمرهم، وتتآلف فيها أرواحهم مما يعود على الأمة بالنفع وجمع شمل الكلمة والرأي، ومما يدل على عظيم فضل المساجد أن جعل الله (تعالى) من السبعة الذين يظلهم في ظله يوم لا ظل إلا ظله: «**ورجل قلبه معلق بالمساجد**» وقول الرسول (ﷺ): «**من بنى مسجدًا يبتغي به وجه الله تعالى بنى الله عز شأنه به بيتًا في الجنة**» وهذا ما أنعم الحق تعالى به، ونعم الخالق سبحانه لا تحصى ... وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم.

خادم القرآن

محمد محمود عبد الله

مدرس علوم القرآن بالأزهر

الفهرست



المنصورة ت / ٢٢٣٣٨٦٧